

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2020.6.1~

	月	火	水	木	金	土	日
9:00					9:00-9:30 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU	9:00-10:00 朝ヨガ YUMI	
9:30							
10:00							
10:30			10:15-10:45 トランポリン エクササイズ AIKO	10:30-11:30 機能改善ヨガ MARI		10:20-11:05 シェイプアップヨガ YUMI	
11:00							
11:30					11:15-12:00 トータルシェイプアップ TRX YUMI	11:25-12:10 キッズダンス YUIKA	7日のみ
12:00							
12:30						12:30-13:15 キッズダンスLv2 YUIKA	12:15-13:15 エアリアル ヨガ KAYOKO
13:00							
13:30						13:35-14:15 キッズダンス MIYUU	
14:00							
14:30						14:35-15:15 キッズダンス KIRA	14:30-15:15 キッズ 体育教室 KAZU
15:00			14:55-15:40 ヤムナ KANA				
15:30						15:35-16:35 キッズダンス (ユニット) YUIKA	
16:00	15:40-16:25 キッズダンス 幼児ボーイズ YAHIKO	15:45-16:30 キッズフィットネス 運動神経向上 KAZU	16:00-16:45 キッズダンスLv2 AYAKA		15:45-16:30 キッズダンス AYAKA		
16:30				16:20-17:05 キッズ エアリアルヨガ RISA			
17:00	16:45-17:15 キッズフィットネス 体操 幼児 TOMMY	16:50-17:35 キッズダンス (ガールズクラス) MIKI	17:05-18:15 キッズ 空手 KANA		16:50-17:50 キッズダンス MINAMI	16:55-17:40 キッズ エアリアルヨガ RISA	
17:30				17:25-18:10 キッズダンス MEGU			
18:00	17:35-18:05 キッズフィットネス 体操 小学生 TOMMY	18:10-19:10 キッズダンスLv2 MIKI			18:10-18:55 キッズ エアリアルヨガ RISA	18:00-18:30 トータルシェイプアップ TRX KAZU	
18:30			18:35-19:35 キッズダンス YAHIKO	18:30-19:10 キッズフィットネス 体幹トレーニング KAZU			
19:00	18:25-19:25 キッズダンス YAHIKO				19:15-20:00 キッズダンス MIKI	18:50-19:20 バーニングステップ KAZU	
19:30		19:30-20:45 キッズダンス (FREE STYLE) MINAMI		19:30-20:30 キッズダンス (WAACK) MARINO		19:40-20:40 キッズダンス (ユニット) YUIKA	
20:00	19:45-21:00 キッズダンス (ユニット) YAHIKO		19:55-21:10 キッズダンス 1.3週目 HIPHOP		20:20-21:20 キッズダンス (FREE STYLE) MIKI		
20:30			2.4週目 HOUSE SAKURA	20:50-21:35 脂肪焼却 &トランポリン KAZU			
21:00							
21:30		21:05-21:50 トータルシェイプアップ TRX KAZU					
22:00					21:40-22:10 グラウンド ファイティング KAZU		
22:30							

...月謝制
 ...大人フリー対象
 ...キッズフリー対象
 ...キッズチケット制
 ...チケット
or 都度利用
 ...託児あり
※事前予約が
必要です。