

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2020.8.1~

	月		火		水		木		金		土		日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
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		10:30-11:30 UNOKYOリズム AIKO			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										11:15-12:00 トータルシェイプアップ TRX YUMI				
11:30											11:25-12:10 キッズダンス YUIKA		9日のみ	12:00-13:00 エアリアル ヨガ KAYOKO
12:00														
12:30											12:30-13:15 キッズダンスLv2 YUIKA			
13:00														
13:30											13:35-14:15 キッズダンス MIYUU	13:25-14:10 キッズフィットネス 体幹トレーニング KAZU	13:20-14:20 背骨 コンディショニング KAYOKO	14:00-14:30 キッズフィットネス 体育 マット&鉄棒 KAZU
14:00													9日のみ	14:50-15:20 キッズフィットネス 体育 マット&跳び箱 KAZU
14:30											14:35-15:15 キッズダンス (K-POP) KIRA	14:30-15:15 キッズダンス YUIKA		
15:00					14:55-15:40 ヤムナ KANA									
15:30	15:40-16:25 キッズダンス 幼児ポーズ YAHIKO													
16:00					16:00-16:45 キッズダンスLv2 AYAKA	16:35-17:00 キッズ空手 KANA			15:45-16:30 キッズダンス AYAKA		15:35-16:35 キッズダンス (ユニット) YUIKA			
16:30					16:30-17:15 キッズ エアリアルヨガ RISA			16:30-17:15 キッズ エアリアルヨガ RISA						
17:00														
17:30	17:05-18:05 キッズダンス YAHIKO	16:45-17:15 キッズフィットネス 体操 幼児 TOMMY	17:05-17:50 キッズダンス (ガールズクラス) MIKI		17:05-18:10 キッズ 空手 KANA			17:00-18:00 キッズダンス MEGU	16:50-17:50 キッズダンス	16:45-17:30 キッズダンス AYAKA	16:55-17:40 キッズ エアリアルヨガ RISA			
18:00		17:35-18:05 キッズフィットネス 体操 小学生 TOMMY	17:35-18:20 キッズフィットネス 跳び箱 KAZU					17:35-18:05 キッズトランポリン RISA						
18:30			18:10-19:10 キッズダンスLv2 MIKI		18:00-19:15 キッズダンス				18:10-18:55 キッズ エアリアルヨガ RISA	17:50-18:35 キッズフィットネス マット&鉄棒 KAZU	18:00-18:30 トータルシェイプアップ TRX KAZU			
19:00	18:25-19:25 キッズダンス YAHIKO				18:30-19:30 キッズダンス (ポーズ) HOUSE			18:25-19:10 キッズフィットネス コーディネーション KAZU	19:00-20:00 キッズダンス (WAACK) MARINO			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						19:15-20:00 キッズダンス MIKI					
20:00	19:45-21:00 キッズダンス (ユニット) YAHIKO	20:30-21:00 グラウンド ファイティング KAZU			19:35-20:35 キッズダンスLv2 YAHIKO				20:20-21:20 キッズダンス (FREE STYLE) MIKI		19:40-20:40 キッズダンス (ユニット) YUIKA			
20:30														
21:00														
21:30			21:05-21:50 トータルシェイプアップ TRX KAZU											
22:00														
22:30														

- ...月謝制
- ...大人フリー対象
- ...キッズフィットネス
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。