

# 宮之阪PYGMY タイムスケジュール

## 2020.9.1~

	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						9:00-10:00 免疫力UPヨガ ayumi			9:00-9:30 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU		9:00-10:00 朝ヨガ YUMI			9:00-10:00 モーニング アロマヨガ ayumi
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	10:20-11:20 美尻ヨガ ayumi		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			10:20-11:20 マタニティヨガ ayumi
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			
12:00														
12:30														
13:00														
13:30													13:00-14:00 はじめての ベーシックヨガ yoshiko	
14:00											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		14:00-14:30 キッズフィットネス マット&鉄棒 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	14:20-15:20 肩こり改善ヨガ yoshiko	
15:00					14:55-15:40 ヤムナ KANA									14:50-15:20 キッズフィットネス マット&跳び箱 KAZU
15:30														
16:00	16:00-16:45 キッズダンス 幼児ボーイズ YAHIKO				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		16:00-17:00 エアリアルヨガ aiko	
16:30				16:30-17:15 キッズフィットネス 運動神経向上 KAZU			16:30-17:15 キッズ エアリアルヨガ RISA							
17:00		16:50-17:20 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 MINAMI	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	17:00-18:00 ハタヨガ aiko		
17:30	17:05-18:05 キッズダンス YAHIKO			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							
18:00		17:50-18:10 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			18:00-19:15 キッズダンス 1,3,5週目 HIPHOP 2,4週目 HOUSE Sakura			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		18:20-19:20 骨盤調整ヨガ aiko	
18:30					18:30-19:30 キッズダンス (ボーイズ) YAHIKO									
19:00	18:25-19:25 キッズダンス YAHIKO	19:00-20:00 パワーヨガ aiko						19:00-20:00 キッズダンス (WAACK) MARINO	19:15-20:00 キッズダンス MIKI	19:00-20:00 姿勢改善ヨガ aiko	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											
20:00	19:45-21:00 キッズダンス (ユニット) YAHIKO				19:35-20:35 キッズダンスLv2 YAHIKO							19:40-20:40 キッズダンス (ユニット) YUIKA		
20:30		20:30-21:00 グラウンド ファイティング KAZU							20:20-21:20 キッズダンス (FREE STYLE) MIKI	20:20-21:20 リラックスヨガ aiko				
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
- ...キッズフリー対象
- ...キッズチケット制
- ...チケット  
or 都度利用
- ...1回2,000円  
4回6,000円  
11回20,000円
- ...託児あり  
※事前予約が  
必要です。