

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2021.4.1~

	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			9:30-10:30 ママサークル RISA								10:10-11:10 シェイプアップヨガ YUMI			
10:00	10:00-11:00 UNOKYOリズム AIKO							10:00-10:45 幼児体育教室 AIKO						
10:30							10:30-11:30 機能改善ヨガ MARI							
11:00								11:00-11:30 トランポリン エクササイズ AIKO		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 MEGU			
12:00														
12:30											12:15-13:00 キッズダンス MIYUU			
13:00												12:35-13:35 はじめての ベーシックヨガ YOSHIKO	13:00-13:30 キッズフィットネス マット&鉄棒 KAZU	
13:30											13:15-14:15 キッズダンスLv2 YUIKA	13:15-14:15 キッズダンス FUWA		13:50-14:20 キッズフィットネス マット&跳び箱 KAZU
14:00														
14:30												13:55-14:55 肩こり改善ヨガ YOSHIKO		
15:00					15:00-15:45 ヤムナ KANA						14:30-15:15 キッズダンス YUIKA	14:30-15:15 キッズダンス (K-POP) KIRA		
15:30								15:35-16:15 キッズダンス幼児 RISA					15:15-16:00 キッズ エアリアルヨガ aiko	
16:00	16:00-16:45 キッズダンス ボーイズ YAHIKO					15:45-16:45 キッズダンス AYAKA		16:30-17:15 キッズ エアリアルヨガ RISA			15:35-16:35 キッズダンス ユニット YUIKA		16:20-17:20 エアリアルヨガ 上級 aiko	
16:30														
17:00			17:05-17:50 キッズダンス (ガールズクラス) MIKI				16:40-18:10 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	17:00-17:45 キッズフィットネス マット&鉄棒 KAZU	16:55-17:40 キッズ エアリアルヨガ aiko		
17:30	17:05-18:05 キッズダンス YAHIKO	17:00-17:45 キッズダンス RISA		17:30-18:15 キッズフィットネス 跳び箱 KAZU				17:30-18:00 キッズフィットネス 体操(初級) TOMMY						
18:00						18:00-19:15 キッズダンス Sakura								
18:30			18:10-19:10 キッズダンスLv2 MIKI			1,3,5週目 HIPHOP HOUSE		18:15-19:00 キッズフィットネス コーディネーション KAZU	18:15-19:15 キッズフィットネス 体操(中上級) TOMMY	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	18:25-19:25 キッズダンス YAHIKO	18:20-18:50 キッズ がちトレサークル KAZU		18:30-19:00 キッズ がちトレサークル KAZU										
19:00											18:35-19:05 バーニングステップ KAZU			
19:30								19:15-20:15 キッズダンス (K-POP) KIRA						
19:30						19:35-20:35 キッズダンスLv2 YAHIKO			19:30-20:30 キッズダンス (WAACK) MARINO		19:15-20:00 キッズダンス SAYAKA			
20:00	19:45-21:00 キッズダンス (ユニット) YAHIKO	19:20,20:20 キッズダンスLv2 SAYAKA												
20:30														
20:30		20:45-21:15 グラウンド ファイティング KAZU												
21:00														
21:00			20:45-21:30 トータルシェイプアップ TRX KAZU					20:30-21:15 脂肪焼却 &トランポリン KAZU						
21:30														
22:00														
22:30										20:30-21:30 キッズダンス 2週目 (FREE STYLE) MINAMI				

- ...月謝制
- ...大人フリー対象
- ...キッズフィットネス チケット1枚
- ...キッズフィットネス チケット2枚
- ...キッズダンス 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。

