

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2021.5.1~

	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 美容バレエ SHOKO	9:00-10:00 朝ヨガ YUMI			
9:30					9:30-10:30 ママサークル RISA									
10:00	10:00-15:30 フィットネス ルーム	10:30-11:15 幼児体育教室 AIKO	10:00-16:30 フィットネス ルーム					10:00-11:00 UNOKYOリズム AIKO	10:00-11:00 レンタル		10:10-11:10 シェイプアップヨガ YUMI	10:00-12:00 レンタル	9:00-12:00 フィットネス ルーム	
10:30									10:30-11:30 機能改善ヨガ MARI					
11:00					11:00-14:30 フィットネス ルーム			11:15-11:45 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	12:00-13:00 パーソナル	11:25-12:10 キッズダンス MEGU			
11:30														
12:00														
12:30								12:00-14:00 フィットネス ルーム				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	
14:00									14:00-15:00 パーソナル				13:55-14:55 肩こり改善ヨガ YOSHIKO	13:50-14:20 キッズフィットネス マット&跳び箱 KAZU
14:30								14:45-15:25 キッズバレエ SHOKO						
15:00					15:00-15:45 ヤムナ KANA						14:45-15:30 キッズフィットネス 運動神経向上 RISA	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	15:40-16:40 キッズダンス (バレエ) SHOKO					
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						15:30-16:30 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						
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	17:00-17:45 キッズフィットネス ヨガ TOMOKO		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	16:45-17:30 キッズ エアリアルヨガ AYAKA		
17:30	17:05-18:05 キッズダンス YAHIKO	17:30-18:30 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			18:10-19:10 キッズダンスLv2 MIKI		18:30-19:30 キッズダンス (ボーイズ) YAHIKO			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 キッズ がちトレサークル KAZU	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			18:30-19:00 キッズ がちトレサークル KAZU										
19:00								19:15-20:15 キッズダンス (K-POP) KIRA	19:15-20:00 キッズダンス SAYAKA			18:35-19:05 バーニングステップ KAZU		
19:30		19:20-20:20 キッズダンスLv2 SAYAKA		19:20-20:35 キッズダンス (ダンサーのための バレエ基礎) SHOKO	19:35-20:35 キッズダンスLv2 YAHIKO	19:30-20:30 レンタル		19:30-20:30 キッズダンス (WAACK) MARINO				19:25-20:25 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								20:20-21:20 キッズダンス 1,3,4週目 (HIP HOP) SAYAKA					
20:30		20:45-21:15 ファイティング トランポリン KAZU			20:45-21:45 キッズダンス SAYAKA			20:30-21:15 脂肪焼却 &体幹トレーニング KAZU		20:30-21:30 キッズダンス 2週目 (FREE STYLE) MINAMI				
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														

- ...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
- ...フィットネス ルーム
- ...託児あり
※事前予約が
必要です。

