

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2021.7.1~

	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					9:20-10:20 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		10:00-10:45 リトミック TOMOKO				10:00-10:45 幼児体育教室 AIKO	10:00-11:00 レンタル				9:00-12:00 フィットネス ルーム	
10:30						10:00-11:00 レンタル		10:30-11:30 機能改善ヨガ MARI			10:30-11:30 レンタル	10:10-11:10 シェイプアップヨガ YUMI		
11:00				11:00-12:00 レンタル				11:00-12:00 UNOKYOリズム AIKO				10:00-12:00 レンタル		
11:30		NEW!!			10:30-12:30 レンタル				11:15-12:00 トータルシェイプアップ TRX YUMI					
12:00		11:30-12:30 キッズ フィットネス ルーム												
12:30							12:00-14:00 フィットネス ルーム			12:00-13:00 パーソナル				
13:00			10:00-16:30 フィットネス ルーム											
13:30													13:00-13:30 キッズフィットネス マット&鉄棒 KAZU	
14:00														
14:30									14:00-15:00 パーソナル					13:50-14:20 キッズフィットネス マット&跳び箱 KAZU
15:00								14:45-15:25 キッズバレエ SHOKO						
15:30					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				
16:00	16:00-16:45 キッズダンス ボーイズ YAHIKO							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					
16:30		16:40-17:20 キッズダンス幼児 RISA				15:45-16:45 キッズダンス AYAKA								
17:00					16:40-18:10 キッズ 空手 KANA			16:30-17:15 キッズ エアリアルヨガ RISA						
17:30	17:05-18:05 キッズダンス YAHIKO		17:05-17:50 キッズダンス (ガールズクラス) MIKI											
18:00		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						
18:30			18:10-19:10 キッズダンスLv2 MIKI											
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		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		
19:00														
19:30		19:20-20:20 キッズダンスLv2 SAYAKA												
20:00	19:45-21:00 キッズダンス (ユニット) YAHIKO			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		19:15-20:15 キッズダンス (K-POP) KIRA	19:30-20:30 キッズダンス (WAACK) MARINO					
20:30		20:45-21:15 ファイティング トランポリン KAZU												
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 &体幹トレーニング KAZU						
21:30														
22:00										20:20-21:20 キッズダンス 1,3,4週目 HIP HOP SAYAKA				
22:30										20:20-21:20 【イベント枠】 キッズダンス K-POP SAYAKA		20:30-21:30 キッズダンス SAYAKA		

- ...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。

キッズ・大人
エアリアルヨガ
は隔週で
7月は
11日と25日
に開催!

2週目の
金曜日は
イベント
DAY

