

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2021.6.1~

	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		10:00-11:00 レンタル		10:00-10:45 幼児体育教室 AIKO	10:00-11:00 レンタル		10:10-11:10 シェイプアップヨガ YUMI		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		11:00-12:00 UNOKYOリズム AIKO	10:30-11:30 レンタル		10:00-12:00 レンタル		
11:00		NEW!! 11:30-12:30 キッズ フィットネス ルーム		11:00-12:00 レンタル					11:15-12:00 トータルシェイプアップ TRX YUMI					
11:30						10:30-12:30 レンタル						11:25-12:10 キッズダンス MEGU		
12:00							12:00-14:00 フィットネス ルーム			12:00-13:00 パーソナル				
12:30											12:20-13:05 キッズダンス MEGU	12:15-13:00 キッズダンス MIYUU		
13:00			10:00-16:30 フィットネス ルーム										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														
14:00														
14:30									14:00-15:00 パーソナル				13:15-14:15 肩こり改善ヨガ YOSHIKO	13:50-14:20 キッズフィットネス マット&鉄棒 KAZU
15:00								14:45-15:25 キッズバレエ SHOKO			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					15:00-15:45 ヤムナ KANA									
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		15:35-16:15 キッズダンス RISA	15:40-16:40 キッズダンス (バレエ) SHOKO		16:00-16:45 キッズダンス ヨガ(幼児) TOMOKO	15:30-16:30 キッズダンス ユニット YUIKA	15:30-16:30 レンタル	15:15-16:15 エアリアルヨガ AYAKA
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 AYAKA
17:00														
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			17:00-18:00 キッズダンス MEGU	17:00-18:00 キッズダンス MEGU	16:50-17:50 キッズダンス SAYAKA		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		
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														
18:30	18:25-19:25 キッズダンス YAHIKO			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			
19:00				18:30-19:00 キッズ がちトレサークル KAZU										
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	19:15-20:00 キッズダンス SAYAKA				18:35-19:05 バーニングステップ KAZU	
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														
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。

キッズ・大人
エアリアルヨガ
は隔週で
6月は
13日と27日
に開催!!

