

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2021.8.1~

	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!!							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														
13:30														13:00-13:30 キッズフィットネス マット&鉄棒 KAZU
14:00														13:50-14:20 キッズフィットネス マット&跳び箱 KAZU
14:30														
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	15:45-16:25 キッズダンス 幼児 mika						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								16:30-17:15 キッズ エアリアルヨガ RISA			16:00-16:45 キッズフィットネス ヨガ(幼児) TOMOKO			
17:00		16:40-17:20 キッズダンス 幼児 mika												
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			17:00-17:45 キッズフィットネス マット&鉄棒 KAZU			
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				18:15-19:15 キッズフィットネス 体操(中上級) TOMMY						
19:00				18:30-19:00 キッズ がちトレサークル KAZU										
19:30														
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				19:15-20:15 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														
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
8月は
22日に開催!!

2週目の
金曜日は
イベント
DAY

