宮之阪PYGMY　タイムスケジュール　2021.9.1～

月

第1スタジオ
- 10:00-15:30 フィットネスルーム
- 16:00-16:45 キッズダンス ボーイズ YAHIKO
- 17:05-18:05 キッズダンス YAHIKO
- 18:25-19:25 キッズダンス YAHIKO
- 19:45-21:00 キッズダンス（ユニット） YAHIKO

第2スタジオ
- 10:30-11:15 幼児体育教室 AIKO
- NEW!! 11:30-12:30 キッズフィットネスルーム
- 15:45-16:25 キッズダンス幼児 mika
- 16:40-17:20 キッズダンス幼児 mika
- 17:30-18:30 キッズダンス RISA
- 19:20-20:20 キッズダンスLv2 SAYAKA
- 20:45-21:15 ファイティングトランポリン KAZU

火

第1スタジオ
- 10:00-16:30 フィットネスルーム
- 17:05-17:50 キッズダンス（ガールズクラス） MIKI
- 18:10-19:10 キッズダンスLv2 MIKI
- 20:45-21:30 トータルシェイプアップ TRX KAZU

第2スタジオ
- 10:00-10:45 リトミック TOMOKO
- 11:00-12:00 レンタル
- 17:30-18:15 キッズフィットネス 跳び箱 KAZU
- 18:30-19:00 キッズ がちトレサークル KAZU
- 19:20-20:35 キッズダンス（ダンサーの為のバレエ基礎） SHOKO

水

第1スタジオ
- 9:20-10:20 ママサークル RISA
- 10:30-12:30 レンタル
- 12:30-14:30 フィットネスルーム
- 15:00-15:45 ヤムナ KANA
- 16:40-18:10 キッズ 空手 KANA
- 18:30-19:30 キッズダンス（ボーイズ） YAHIKO
- 19:35-20:35 キッズダンスLv2 YAHIKO

第2スタジオ
- 10:00-11:00 レンタル
- 15:45-16:45 キッズダンス AYAKA
- 17:00-17:45 キッズフィットネス ヨガ（小学生） TOMOKO
- 19:30-20:30 レンタル

木

第1スタジオ
- 10:30-11:30 機能改善ヨガ MARI
- 12:00-14:00 フィットネスルーム
- 14:45-15:25 キッズプレバレエ SHOKO
- 15:35-16:15 キッズダンス幼児 RISA
- 16:30-17:15 キッズ エアリアルヨガ RISA
- 17:30-18:00 キッズフィットネス 体操（初級） TOMMY
- 18:15-19:00 キッズフィットネス コーディネーション KAZU
- 19:15-20:15 キッズダンス（K-POP） KIRA
- 20:30-21:15 脂肪焼却 &体幹トレーニング KAZU

第2スタジオ
- 10:00-10:45 幼児体育教室 AIKO
- 11:00-12:00 UNOKYOリズム AIKO
- 15:40-16:40 キッズダンス（バレエ） SHOKO
- 17:00-18:00 キッズダンス MEGU
- 18:15-19:15 キッズフィットネス 体操（中上級） TOMMY
- 19:30-20:30 キッズダンス（WAACK） MARINO

金

第1スタジオ
- 9:00-9:30 脂肪焼却（ウエスト&ヒップ） KAZU
- 10:00-11:00 レンタル
- 11:15-12:00 トータルシェイプアップ TRX YUMI
- 14:00-15:00 パーソナル
- 16:50-17:50 キッズダンス SAYAKA
- 18:10-18:55 キッズ エアリアルヨガ RISA
- 19:15-20:00 キッズダンス SAYAKA
- 20:20-21:20 キッズダンス 1,3,4週目 HIP HOP SAYAKA
- 20:20-21:20 【イベント枠】キッズダンス K-POP SAYAKA

第2スタジオ
- 9:00-10:00 美容バレエ SHOKO
- 10:30-11:30 レンタル
- 12:00-13:00 パーソナル
- 14:45-15:30 キッズフィットネス 運動神経向上 RISA
- 16:00-16:45 キッズフィットネス ヨガ（幼児） TOMOKO
- 17:00-17:45 キッズフィットネス マット＆鉄棒 KAZU
- 18:00-18:30 キッズ がちトレサークル KAZU

2週目の金曜日はイベントDAY

土

第1スタジオ
- 9:00-10:00 朝ヨガ YUMI
- 10:10-11:10 シェイプアップヨガ YUMI
- 11:25-12:10 キッズダンス MEGU
- 12:20-13:05 キッズダンス MEGU
- 13:15-14:15 キッズダンスLv2 YUIKA
- 14:30-15:15 キッズダンス YUIKA
- 15:30-16:30 キッズダンス ユニット YUIKA
- 16:45-17:30 キッズ エアリアルヨガ AYAKA
- 18:00-18:30 トータルシェイプアップ TRX KAZU
- 18:35-19:05 バーニングステップ KAZU
- 19:25-20:25 キッズダンス（ユニット） YUIKA
- 20:30-21:30 キッズダンス SAYAKA

第2スタジオ
- 10:00-12:00 レンタル
- 12:15-13:00 キッズダンス MIYUU
- 13:20-14:00 キッズダンス幼児 RISA
- 14:30-15:15 キッズダンス（K-POP） KIRA
- 15:30-16:30 レンタル

日

第1スタジオ
- 9:00-12:00 フィットネスルーム
- 13:15-14:15 肩こり改善ヨガ YOSHIKO
- エアリアルヨガ AYAKA
- 15:45-16:45 キッズダンス（特別クラス） AYAKA
- 17:00-18:00 キッズダンス（特別クラス） MIKI

第2スタジオ
- 13:00-13:30 キッズフィットネス マット＆鉄棒 KAZU
- 13:50-14:20 キッズフィットネス マット＆跳び箱 KAZU

2,4週目 14:30~15:30 大人 エアリアルヨガ

3週目 14:45-15:30 キッズ エアリアルヨガ

- ・・・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