

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2021.11.1~

	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			10:00-10:45 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					
10:30		10:30-11:15 幼児体育教室 AIKO				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			9:00-12:00 フィットネス ルーム
11:00				11:00-12:00 レンタル				11:00-12:00 UNOKYOリズム AIKO		11:15-12:00 トータルシェイプアップ TRX YUMI		10:00-12:00 レンタル		
11:30		NEW!! 11:30-12:30 キッズ フィットネス ルーム			10:30-12:30 レンタル									
12:00							12:00-14:00 フィットネス ルーム							
12:30										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										14:00-15:00 パーソナル				
15:00								14:45-15:25 キッズバレエ SHOKO						
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	15:45-16:25 キッズダンス 幼児 mika						15:45-16:45 キッズダンス AYAKA						
16:30		16:40-17:20 キッズダンス 幼児 mika						16:30-17:15 キッズ エアリアルヨガ RISA						
17:00	17:00-18:00 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					16:40-18:10 キッズ 空手 KANA						
17:30		17:30-18:30 キッズダンス RISA						17:00-18:00 キッズダンス MEGU						
18:00			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	18:15-19:15 キッズダンス YAHIKO		18:10-19:10 キッズダンスLv2 MIKI					18:15-19:15 キッズダンス MEGU						
19:00			18:30-19:00 キッズ がちトレサークル KAZU					18:15-19:15 キッズフィットネス 体操(中級) TOMMY						
19:30	19:30-20:45 キッズダンス (ユニット) YAHIKO	19:20-20:20 キッズダンスLv2 SAYAKA						18:15-19:00 キッズダンス コーディネーション KAZU						
20:00			19:25-20:25 キッズダンス (K-POP) MIYUU					19:15-20:15 キッズダンス (K-POP) KIRA						
20:30			19:20-20:35 キッズダンス (ダンサーのための バレエ基礎) SHOKO					19:30-20:30 キッズダンスLv2 YAHIKO						
21:00			19:35-20:35 キッズダンス YAHIKO					19:30-20:30 レンタル						
21:30								20:30-21:15 脂肪焼却 &体幹トレーニング KAZU						
22:00														
22:30														

キッズ・大人
エアリアルヨガ
は隔週で
11月は
14日と28日に
開催!!

- ...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

2週目の
金曜日は
イベント
DAY