

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2021.12.1~

	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			10:10-11:10 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		10:30-11:30 レンタル			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			11:15-12:00 トータルシェイプアップ TRX YUMI					
12:00														
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									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						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 mika						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					
16:30		16:40-17:20 キッズダンス 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					17:00-18:00 キッズダンス MEGU						
17:30		17:30-18:30 キッズダンス RISA			16:40-18:10 キッズ 空手 KANA	17:00-17:45 キッズフィットネス ヨガ(小学生) TOMOKO				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			
18:00				17:30-18:15 キッズフィットネス 跳び箱 KAZU										
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 キッズフィットネス 体操(中級) TOMMY	18:10-18:55 キッズ エアリアルヨガ RISA	18:00-18:30 キッズ がちレサークル KAZU				
19:00				18:30-19:00 キッズ がちレサークル KAZU					19:15-20:00 キッズダンス SAYAKA					
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			18:30-19:30 キッズダンス (ボーイズ) YAHIKO									
20:00								19:15-20:15 キッズダンス (K-POP) KIRA	19:30-20:30 キッズダンス 2.4週目 (WAACK) MARINO					
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					20:20-21:20 キッズダンス 1.3,4週目 HIP HOP SAYAKA				
21:00		20:45-21:15 ファイティング トランポリン KAZU												
21:30								20:30-21:15 脂肪焼却 &体幹トレーニング KAZU						
22:00										20:20-21:20 【イベント枠】 キッズダンス K-POP SAYAKA				
22:30														

キッズ・大人
エアリアルヨガ
は隔週で
12月は
12日と26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