

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2022.1.1~

	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 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			
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!!			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		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														
14:00														
14:30									14:00-15:00 パーソナル					
15:00														
15:30										14:45-15:30 キッズフィットネス 運動神経向上 AIKO				
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												
16:30														
17:00	17:00-18:00 キッズダンス YAHIKO	16:40-17:20 キッズダンス幼児 mika												
17:30														
18:00														
18:30	18:15-19:15 キッズダンス YAHIKO													
19:00														
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												
20:00														
20:30														
21:00		20:45-21:15 ファイティング トランポリン KAZU												
21:30														
22:00														
22:30														

キッズ・大人
エアリアルヨガ
は隔週で
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