

# 宮之阪PYGMY タイムスケジュール

## 2022.3.1~

	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)	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	10:10-11:10 シェイプアップヨガ YUMI			9:00-12:00 フィットネス ルーム
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			
11:00				11:00-12:00 レンタル					11:00-12:00 UNOKYOリズム AIKO					
11:30		<b>NEW!!</b>			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			11:15-12:00 キッズダンス (K-POP)低学年 MIYUU		
12:00		11:30-12:30 キッズ フィットネス ルーム									12:00-13:00 パーソナル	11:25-12:10 キッズダンス MEGU		
12:30								12:00-14:00 フィットネス ルーム				12:20-13:05 キッズダンス MEGU	12:15-13:00 キッズダンス MIYUU	
13:00														13:00-13:30 キッズフィットネス マット&鉄棒 KAZU
13:30												13:15-14:15 キッズダンスLv2 YUIKA	13:20-14:00 キッズダンス幼児 RISA	13:15-14:15 肩こり改善ヨガ YOSHIKO
14:00										14:00-15:00 パーソナル				13:50-14:20 キッズフィットネス マット&鉄棒 KAZU
14:30														
15:00											15:00-15:45 キッズフィットネス 体育 マット&鉄棒 跳び箱・なわとび AIKO	14:30-15:15 キッズダンス YUIKA	14:30-15:15 キッズダンス (K-POP) KIRA	13日開講 14:30-15:30 エアリアルヨガ AYAKA
15:30					15:00-15:45 ヤムナ KANA				15:35-16:15 キッズダンス幼児 RISA					
16:00	16:00-16:45 キッズダンス ボーイズ	15:45-16:25 キッズダンス幼児 mika				15:45-16:45 キッズダンス AYAKA			16:30-17:15 キッズ エアリアルヨガ RISA			15:30-16:30 キッズダンス ユニット YUIKA	15:30-16:30 レンタル	27日開講 14:30-15:15 キッズ エアリアルヨガ AYAKA
16:30		16:40-17:20 キッズダンス幼児 mika							17:00-18:00 キッズダンス MEGU					
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	17:15-18:00 キッズフィットネス 跳び箱 KAZU	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 TOMOKO			17:30-18:00 キッズフィットネス 体操(初級) TOMMY	16:50-17:50 キッズダンス SAYAKA	17:00-18:00 キッズフィットネス マット&鉄棒 KAZU	17:00-17:45 キッズダンス MIYUU		
17:30		17:30-18:30 キッズダンス RISA												
18:00										18:10-18:55 キッズ エアリアルヨガ RISA	18:00-18:30 キッズ がちトレサークル KAZU	18:00-18:30 トータルシェイプアップ TRX 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	18:15-19:30 キッズダンス (ダンサーのための バレエ基礎) SHOKO	18:30-19:30 キッズダンス (ボーイズ) YAHIKO			18:15-19:15 キッズフィットネス 体操(中上級) TOMMY				18:35-19:05 バーニングステップ KAZU		
19:00										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	19:25-20:25 キッズダンス (K-POP) MIYUU		19:35-20:35 キッズダンスLv2 YAHIKO	19:30-20:30 レンタル		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	20:20-21:20 キッズダンス 1,3,4週目 HIP HOP SAYAKA			19:25-20:25 キッズダンス (ユニット) YUIKA	
20:00														
20:30														
21:00		20:45-21:15 ファイティング トランポリン KAZU	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					20:30-21:30 キッズダンス SAYAKA	
21:30										20:20-21:20 【イベント枠】 キッズダンス K-POP SAYAKA				
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

2週目の金曜日はイベント DAY