

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		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			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										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			12:00-13:00 パーソナル			
13:00			10:00-16:30 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	
13:30					12:30-14:30 フィットネス ルーム									13:00-13:30 キッズフィットネス マット&鉄棒 KAZU
14:00												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
14:30									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
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									
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		15:35-16:15 キッズダンス幼児 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			16:40-18:10 キッズ 空手 KANA		16:30-17:15 キッズ エアリアルヨガ RISA	17:00-18:00 キッズダンス MEGU	16:50-17:50 キッズダンス SAYAKA		17:00-17:45 キッズダンス マット&鉄棒 KAZU			
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		17:00-17:45 キッズフィットネス ヨガ TOMOKO				17:00-18:00 キッズダンス MEGU				
17:30		17:30-18:30 キッズダンス RISA					17:30-18:00 キッズフィットネス 体操(初級) 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		
18:00			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						
18:30	18:15-19:15 キッズダンス YAHIKO							18:15-19:00 キッズフィットネス コーディネーション KAZU		19:15-20:00 キッズダンス SAYAKA		18:35-19:05 バーニングステップ KAZU		
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	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		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										20:30-21:30 キッズダンス SAYAKA	
21:00								20:30-21:15 脂肪焼却 &体幹トレーニング KAZU						
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