

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2022.4.1~

	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			9:00-12:00 フィットネス ルーム		
10:30									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 UNOKYOリズム AIKO		10:30-11:30 レンタル				
11:30				11:00-12:00 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											12:00-13:00 パーソナル	11:25-12:10 キッズダンス MEGU			
12:30												12:20-13:20 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												13:30-14:10 キッズダンス RISA	13:30-14:15 キッズダンス FUWA	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	14:30-15:30 キッズダンス FUWA	14:30-15:15 キッズダンス (K-POP) KIRA			
15:30			15:35-16:15 キッズダンス幼児 RISA		15:00-15:45 ヤムナ KANA			15:15-16:15 エアリアルヨガ AYAKA			15:45-16:45 キッズダンス ユニット				
16:00	16:00-16:45 キッズダンス ボーイズ YAHIKO	16:00-16:40 キッズダンス幼児 mika	16:20-17:00 キッズダンス幼児 RISA		15:50-16:35 キッズダンス RISA	15:45-16:45 キッズダンス AYAKA									
16:30								16:30-17:15 キッズ エアリアルヨガ AYAKA							
17:00	17:00-18:00 キッズダンス YAHIKO	16:45-17:25 キッズダンス幼児 mika	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	16:45-18:15 キッズ 空手 KANA	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	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	17:00-17:45 キッズダンス MIYUU					
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							
18:00			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	18:10-18:55 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Lv2 YAHIKO														
19:00			19:25-20:25 キッズダンス (K-POP) MIYUU						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				
19:30	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			19:35-20:35 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	19:25-20:10 アクロバット TOMMY (特別イベント枠)	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) SAYAKA				
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					20:30-21:15 脂肪焼却 &体幹トレーニング KAZU			20:30-21:30 キッズダンス SAYAKA				
21:00															
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