

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2022.6.1~

| | 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 | 10:15-11:00 キッズダンス MIYUU | 9:00-12:00 フィットネス ルーム | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | 10:30-11:30 レンタル | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | 11:00-12:00 UNOKYOリズム AIKO | | | | | | | |
| 11:30 | | | | 11:00-12:00 レンタル | | 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 | | | | | | | | | | | | 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 | | | | | 12:20-13:20 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 キッズダンス幼児 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 | | 14:55-15:40 ヤムナ KANA | | 15:15-16:15 エアリアルヨガ AYAKA | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | 15:45-16:45 キッズダンス ユニット | | | | |
| 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 マット&鉄棒 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 | 16:50-17:50 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 | | | 18:00-19:00 キッズダンス RISA | 18:30-19:30 キッズダンスLv2 MIKI | | 18:00-19:15 キッズダンス (ダンサーのための バレエ基礎) SHOKO | | 18:15-19:15 キッズダンス キッズフィットネス コーディネーション KAZU | 18:15-19:15 キッズダンス 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 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 | | | | 18:30-19:30 キッズダンス (ボーイズ) YAHIKO | | | | | 19:15-20:00 キッズダンス SAYAKA | 18:45-19:45 キッズダンス K-POP RIO | 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 キッズダンス JAZZ RIO | 19:15-20:15 キッズダンス K-POP KIRA | 19:25-20:10 アクロバット (特別イベント枠) TOMMY | 20:20-21:20 キッズダンス 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 | | | | | | | | | | 20:30-21:30 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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