

# 宮之阪PYGMY タイムスケジュール

## 2022.7.1~

	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 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		10:00-15:00 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						10:00-11:00 レンタル						10:30-11:30 レンタル						
11:00					11:00-12:00 レンタル		10:30-12:30 レンタル			11:00-12:00 UNOKYOリズム AIKO					11:15-12:00 キッズダンス MIYUU			
11:30										11:15-12:00 トータルシェイプアップ TRX YUMI					11:25-12:10 キッズダンス MEGU	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						
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							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	
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	13:50-14:20 キッズフィットネス マット&跳び箱 KAZU
14:00											14:00-15:00 パーソナル							
14:30																		
15:00					14:55-15:40 ヤムナ KANA					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				15:15-16:15 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&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	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		18:15-19:15 キッズダンス K-POP Lv2 RIO	18:15-19:15 キッズダンス K-POP Lv2 RIO			18:10-18:55 キッズ エアリアルヨガ RISA	18:15-19:00 キッズダンス ユニット SAYAKA	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Lv2 MIKI		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											
19:00									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	19:25-20:25 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 TOMMY (特別イベント枠)		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												20:30-21:30 キッズダンス SAYAKA						
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											
21:00																		
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