

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2022.9~

	月		火		水		木		odoReba	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							10:10-11:10 シェイプアップヨガ YUMI			
10:00	10:00-15:30 フィットネス ルーム					10:00-11:00 レンタル		10:00-10:45 幼児体育教室 AIKO		10:00-11:00 レンタル		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 機能改善ヨガ MARI				10:30-11:30 レンタル				
11:00								11:00-11:45 ダイエット サークル 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		11:25-12:10 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															
12:30							12:00-14:00 フィットネス ルーム				12:00-13:00 パーソナル	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	
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&跳び箱 KAZU
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			15:45-16:45 キッズダンス AYAKA						15:45-16:45 キッズダンス ユニット			
16:00	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										
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		17:00-18:00 キッズダンス RIO	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	18:15-19:15 キッズダンスLv2 YAHIKO		18:00-19:00 キッズダンス RISA	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 キッズダンスLv2 RIO				18:15-19:00 キッズ エアリアルヨガ RISA	18:15-19:00 キッズダンス K-POP RIO	18:00-18:30 トータルシェイプアップ TRX KAZU			
18:30								18:15-19:00 キッズフィットネス コーディネーション KAZU		18:10-19:10 キッズフィットネス 体操(中級) 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 RIO					
19:30	19:20-20:20 キッズダンスLv2 YAHIKO		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			19:20-20:20 キッズフィットネス 体操(上級) TOMMY					
20:00											20:20-21:20 キッズダンス RIO				
20:30	20:30-21:45 キッズダンス (ユニット) YAHIKO	20:30-21:00 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												
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