

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2022.10~

	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		9:00-12:00 フィットネス ルーム	
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	10:15-11:00 キッズダンス MIYUU		
10:00	10:00-15:30 フィットネス ルーム									10:00-11:00 レンタル					
10:30						10:00-11:00 レンタル						10:30-11:30 レンタル			
11:00															
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															
12:30															
13:00						12:30-14:30 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	
13:30													13:30-14:10 キッズダンス幼児 RISA	13:30-14:15 キッズダンス FUWA	13:00-13:30 キッズフィットネス マット&鉄棒 KAZU
14:00														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&跳び箱 KAZU
15:00															
15:30					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	
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															
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									
17:30		17:30-18:30 キッズダンス RISA						16:30-17:15 キッズ エアリアルヨガ AYAKA							
18:00															
18:30	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									
19:00															
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									
20:00															
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															
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