

studioPYGMY タイムスケジュール

2022.12~

月			火			水			木			金			土		日	
第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3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 脂肪燃焼 (ウエスト&ヒップ) KAZU		9:00-10:00 朝日ガ YUMI				
9:30												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		10:00-15:00 フィットネス ルーム	11:00-12:00 レンタル		9:20-10:20 ママサークル RISA	10:00-11:00 レンタル		10:00-10:45 幼児体育教室 AIKO			11:15-12:00 トータルシェイプアップ YUMI		11:15-12:00 キッズダンス K-POP低学年 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			11:00-11:45 ダイエット サークル AIKO						
11:00						10:30-12:30 レンタル						11:15-12:00 トータルシェイプアップ YUMI						
11:30												12:00-13:20 キッズダンス MEGU		12:15-13:00 キッズダンス MIYUU				
12:00									12:00-14:00 フィットネス ルーム			13:30-14:10 キッズダンス幼児 RISA		13:30-14:15 キッズダンス FUWA				
12:30												14:00-15:00 バーンナル		14:30-15:30 キッズダンス FUWA		13:00-13:30 キッズフィットネス マット&跳び箱 KAZU		
13:00																	13:50-14:20 キッズフィットネス マット&跳び箱 KAZU	
13:30																		
14:00																		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00	16:00-16:45 キッズダンス ボイズ YAHICO	16:00-16:40 キッズダンス幼児 mika		16:10-16:50 キッズダンス幼児 RISA			15:35-16:35 キッズダンス RISA		15:35-16:15 キッズダンス幼児 RISA			16:30-17:15 キッズ エアリアルヨガ RISA		16:50-17:20 キッズフィットネス 体操(初級) TOMMY		17:00-18:00 キッズダンス MEGU		15:00-15:45 キッズフィットネス 体育(幼児) マット・鉄棒・跳び箱 AIKO
16:30																	15:45-16:45 キッズダンス ユニット	
17:00	17:00-18:00 キッズダンス YAHICO	17:00-18:00 キッズダンス mika		17:05-17:50 キッズダンス (ガールズ) MIKI	17:00-17:45 キッズフィットネス マット&跳び箱 KAZU	17:00-18:00 キッズダンス RISA	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	18:00-19:00 キッズダンス HIPHOP (小学生) CHIKARA	18:00-19:00 キッズダンス HIPHOP (年長～低学年) RIO	17:30-18:15 キッズフィットネス 体操(中級) TOMMY	18:00-19:00 キッズ エアリアルヨガ RISA	18:25-19:10 キッズフィットネス コーディネーション TOMMY	18:15-19:00 キッズフィットネス 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		18:35-19:05 バーンナルステップ KAZU
17:30																		
18:00	18:15-19:15 キッズダンスLv2 YAHICO	18:15-19:10 キッズダンス RISA		18:10-19:10 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 (ボイズ) YAHICO	18:15-19:15 キッズダンスLv2 RIO	19:30-20:30 キッズダンス JAZZ RIO	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	19:15-20:15 キッズダンス K-POP (ボイズ) CHIKARA	19:20-20:20 キッズフィットネス 体操(上級) TOMMY	19:15-20:15 キッズダンス HIPHOP (ボイズ) CHIKARA	19:15-20:00 キッズダンス RIO	20:20-21:20 キッズダンス RIO		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:20-20:20 キッズダンスLv2 YAHICO			19:25-20:25 キッズダンス K-POP MIYUU		19:40-20:40 キッズダンス ユニット	19:35-20:35 キッズダンスLv2 YAHICO	19:30-20:30 キッズダンス JAZZ RIO			20:30-21:30 キッズダンスLv2 HIPHOP CHIKARA		20:30-21:15 脂肪燃焼 &体幹トレーニング KAZU		18:35-19:05 バーンナルステップ KAZU			
20:00																		
20:30				20:30-21:00 ファイティング トランボリン KAZU														
21:00				20:45-21:30 トータルシェイプアップ TRX 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
- …フィットネスルーム