studioPYGMY タイムスケジュール 2022.12〜

月

第1スタジオ
- 10:00-15:30 フィットネスルーム
- 16:00-16:45 キッズダンス ボーイズ YAHIKO
- 17:00-18:00 キッズダンス YAHIKO
- 18:15-19:15 キッズダンスLV2 YAHIKO
- 19:20.20:20 キッズダンスLv2 YAHIKO

第2スタジオ
- 16:00-16:40 キッズダンス幼児 mika
- 16:45-17:25 キッズダンス幼児 mika
- 17:30-18:30 キッズダンス RISA
- 20:30-21:00 ファイティングトランポリン KAZU

第3スタジオ

火

第1スタジオ
- 10:00-15:00 フィットネスルーム
- 16:10-16:50 キッズダンス幼児 RISA
- 17:05-17:50 キッズダンス（ガールズ） MIKI
- 18:10-19:10 キッズダンス RISA
- 19:25-20:25 キッズダンス K-POP MIYUU
- 20:45-21:30 トータルシェイプアップ TRX KAZU

第2スタジオ
- 11:00-12:00 レンタル
- 17:00-17:45 キッズフィットネス マット＆跳び箱 KAZU
- 18:30.19:30 キッズダンスLv2 MIKI
- 19:40.20:40 キッズダンス ユニット

第3スタジオ
- 17:00-18:00 キッズダンス RISA

水

第1スタジオ
- 9:20-10:20 ママサークル RISA
- 10:30-12:30 レンタル
- 12:30-14:30 フィットネスルーム
- 15:35-16:35 キッズダンス RISA
- 16:45-18:15 キッズ空手 KANA
- 18:30-19:30 キッズダンス（ボーイズ） YAHIKO
- 19:35-20:35 キッズダンスLv2 YAHIKO

第2スタジオ
- 10:00-11:00 レンタル
- 17:00-17:45 キッズフィットネス ヨガ TOMOKO
- 18:15-19:15 キッズダンスLv2 RIO
- 19:30-20:30 キッズダンス JAZZ RIO

第3スタジオ

木

第1スタジオ
- 10:30-11:30 機能改善ヨガ MARI
- 12:00-14:00 フィットネスルーム
- 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
- 18:00-19:00 キッズダンス HIPHOP（小学生） CHIKARA
- 19:15-20:15 キッズダンス K-POP KIRA
- 20:30-21:30 キッズダンスLv2 HIPHOP CHIKARA

第2スタジオ
- 10:00-10:45 幼児体育教室 AIKO
- 11:00-11:45 ダイエットサークル AIKO
- 16:50-17:20 キッズフィットネス 体操（初級） TOMMY
- 17:30-18:15 キッズフィットネス 体操（中級） TOMMY
- 18:25-19:10 キッズフィットネス 体操（中級） TOMMY
- 19:20-20:20 キッズフィットネス 体操（上級） TOMMY

第3スタジオ
- 17:00-18:00 キッズダンス MEGU
- 18:15-19:00 キッズフィットネス コーディネーション KAZU
- 19:15-20:15 キッズダンス HIPHOP（ボーイズ） CHIKARA
- 20:30-21:15 脂肪燃却 &体幹トレーニング KAZU

金

第1スタジオ
- 9:00-9:30 脂肪燃却（ウエスト&ヒップ） KAZU
- 10:00-11:00 レンタル
- 11:15-12:00 トータルシェイプアップ TRX YUMI
- 14:00-15:00 パーソナル
- 17:00-18:00 キッズダンス HIPHOP（年長〜低学年） RIO
- 18:15-19:00 キッズ エアリアルヨガ RISA
- 19:15-20:00 キッズダンス RIO
- 20:20-21:20 キッズダンス RIO

第2スタジオ
- 10:30-11:30 レンタル
- 12:00-13:00 パーソナル
- 15:00-15:45 キッズフィットネス 体育 マット・鉄棒 跳び箱 AIKO
- 17:00-17:45 キッズフィットネス マット＆鉄棒 KAZU
- 18:15-19:00 キッズダンス K-POP RIO

土

第1スタジオ
- 9:00-10:00 朝ヨガ YUMI
- 10:10-11:10 シェイプアップヨガ YUMI
- 11:25-12:10 キッズダンス MEGU
- 12:20-13:20 キッズダンス MEGU
- 13:30-14:10 キッズダンス幼児 RISA
- 14:30-15:30 キッズダンス FUWA
- 15:45-16:45 キッズダンス ユニット
- 18:00-18:30 トータルシェイプアップ TRX KAZU
- 18:35-19:05 バーニングステップ KAZU

第2スタジオ
- 10:15-11:00 キッズダンス MIYUU
- 11:15-12:00 キッズダンス K-POP低学年 MIYUU
- 12:15-13:00 キッズダンス MIYUU
- 13:30-14:15 キッズダンス FUWA
- 14:30-15:15 キッズダンス K-POP KIRA

日

第1スタジオ
- 9:00-12:00 フィットネスルーム

第2スタジオ
- 13:00-13:30 キッズフィットネス マット＆鉄棒 KAZU
- 13:50-14:20 キッズフィットネス マット＆跳び箱 KAZU

・・・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