

2010年4月～ STUDIO PROGRAM [ワウディー宮崎店 スタジオプログラム]

Time	Mon [月]		Tue [火]		Wed [水]		Time	Fri [金]		Sat [土]		Sun [日]		Time
	Studio1st	Studio2nd	Studio1st	Studio Dan	Studio1st	Studio2nd		Studio1st	Studio Dan	Studio1st	Studio2nd	Studio1st	Studio Dan	
10:30	ピラテス		ZUMBA60	暖ヨガ60			10:30	ピラテス	暖ヨガ60		アロマストレッチ45	バレエストレッチ60	暖ヨガ60	10:30
10:45	イントロマット						10:45	イントロマット						10:45
11:00	10:30-11:15 川野 公子		10:30-11:30	10:30-11:30			11:00	10:30-11:15 井上 美香			10:30-11:15 中崎 留美	10:35~11:35 井上 美香	10:30-11:30	11:00
11:15	定員30 Ticket		田所 則子	安楽 かおり			11:15	定員30 Kyoko				定員45	鍵山 菜穂	11:15
11:30	はじめてエアロ						11:30	はじめてエアロ						11:30
11:45	11:30-12:00 日高 憲利						11:45	11:35-12:05 川崎 さつき						11:45
12:00			ファイドウ45	暖バランス20	ZUMBA45		12:00	暖バランス20		ZUMBA60		バレエ入門・初級	X55(60)	暖バランス20
12:15	X55(45)		11:45-12:30 松井 武	11:50-12:10 遠坂 有太郎	11:45-12:30 早野 序衣		12:15	中崎 留美		12:00-13:00		11:45-12:45	11:45-12:45	遠坂 有太郎
12:30	12:15-13:00 日高 憲利						12:30							12:30
12:45	定員30 Ticket						12:45							12:45
13:00			フィットネスフラダンス45				13:00							13:00
13:15	ヨガ60		12:45-13:30 河野 妃美子		エアロオリジナル		13:15							13:15
13:30	13:15-14:15 井上 美香				(中級)		13:30							13:30
13:45					13:00-14:00		13:45							13:45
14:00	13:45-14:30 早野 序衣				13:45-14:45		14:00							14:00
14:15	定員45 Ticket						14:15							14:15
14:30			フィットネスフラダンス60		ステップベーシック		14:30							14:30
14:45	14:20-15:20 中崎 留美				14:15-15:00 桑島 聖子		14:45							14:45
15:00	定員30 Ticket				15:00-16:05		15:00							15:00
15:15			ピラテス	暖ヨガ60			15:15							15:15
15:30	14:45-15:30 川野 公子		14:45-15:30 川野 公子	14:45-15:45	ヨガ60		15:30							15:30
15:45					15:15-16:15		15:45							15:45
16:00	15:30-16:15 田所 則子						16:00							16:00
16:15							16:15							16:15
16:30							16:30							16:30
16:45							16:45							16:45
17:00	16:30-17:00 滋井 邦晃						17:00							17:00
17:15							17:15							17:15
17:30							17:30							17:30
17:45							17:45							17:45
18:00							18:00							18:00
18:15							18:15							18:15
18:30							18:30							18:30
18:45							18:45							18:45
19:00							19:00							19:00
19:15							19:15							19:15
19:30							19:30							19:30
19:45							19:45							19:45
20:00							20:00							20:00
20:15							20:15							20:15
20:30							20:30							20:30
20:45							20:45							20:45
21:00							21:00							21:00
21:15							21:15							21:15
21:30							21:30							21:30
21:45							21:45							21:45
22:00							22:00							22:00
22:15							22:15							22:15
22:30							22:30							22:30

※レッスン開始10分以降のご参加はご遠慮下さい。
 ※ Ticket マークのついているレッスンは15分前より
 ジムカウンターにてチケットを配布いたします。
 ※クラスの変更・インストラクターの代行に関しましては、
 館内掲示板にてご案内いたします。
 ただし、トレーナースタッフの代行につきましては、
 業務上やむを得ない場合がございますので、代行の
 ご案内は省略させていただきます。
 ※祝日は短縮営業の為、プログラムが変更となります。

WOWD MIYAZAKI
 平日 10:00~23:00/土曜日 10:00~21:00/日曜・祝日 10:00~20:00
 定休日 毎週木曜日・年末年始
 TEL (0985) 61-8382