

ワウディーなんばパークス店 スタジオプログラム 2010年4月～

時間/曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		時間/曜日
	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	
10:15-															10:15-
10:30-	エアロスタート30 10:30-11:00 田所 加衣	ヨガ30 10:30-11:00 木下 千絵	パワーフィット45 10:30-11:15	スタジオ開放	スタジオ開放	ヨガ45 10:00-11:00	スタジオ開放	ヨガ45 10:00-11:15	スタジオ開放	ステップスタート30 11:00-11:30 高島 玲佳	ルーシーダットン60 10:30-11:30	ステップスタート30 10:45-11:15 魚原 大	ヨガ30 10:45-11:15 栄林 マユミ	スタジオ開放 10:00-10:45	10:30-
10:45-			35 杉野 加苗			45 千守 由起		45 斉藤 直美							10:45-
11:00-															11:00-
11:15-	シンプルエアロ40 11:15-11:55 田所 加衣	ヨガ45 11:10-11:55 木下 千絵	シンプルエアロ40 11:30-12:10 森岡 理恵子	HIPHOP 入門初級60 11:20-12:20 はるお	シンプルエアロ40 11:30-12:10 千守 由起	太極拳60 11:20-12:20 井手口 博登	ラテンエアロ45 11:30-12:15 垣添 聡子	ピラテス ベーシック40 11:30-12:10 杉野 加苗						HIPHOP 入門初級60 11:00-12:00 AKKY	11:15-
11:30-															11:30-
11:45-															11:45-
12:00-															12:00-
12:15-	ファイティングシェイプ30 12:15-12:45 奥村 高史	パレエ 入門初級60 12:10-13:10 棚田 徹	パワーヨガ スタートフロア45 12:25-13:10 森岡 理恵子	エアロスリム40 12:30-13:10 粟津 裕行	エアロエナジー50 12:25-13:15 千守 由起		フィットセラピー45 12:30-13:15 垣添 聡子	パレエ 入門初級60 12:25-13:25 田原 美央							12:15-
12:30-															12:30-
12:45-															12:45-
13:00-	エアロオリジナル 中級60 13:00-14:00 奥村 高史	ボールストレッチ30 13:25-13:55 STAFF	エアロエナジー50 ステップエナジー50 13:25-14:15 木村 美由紀	ヨガ60 13:25-14:25	ステップスタート30 13:30-14:00 岡田 陽子	ズンバ(60) 13:25-14:25 中島	ステップオリジナル 中級60 13:35-14:35 三浦 栄紀	エアロスタート30 14:00-14:30 宇田川 良美							13:00-
13:15-															13:15-
13:30-															13:30-
13:45-															13:45-
14:00-															14:00-
14:15-	パワーフィット45 14:15-15:00 NOB	フラダンス 入門初級60 14:05-15:05 杉本 美由紀	ベリーグダンス 入門初級60 14:30-15:30 佳央里		エアロスリム40 ステップスリム40 14:15-14:55 岡田 陽子		エアロエナジー50 14:50-15:40 三浦 栄紀	シンプルエアロ40 14:45-15:25 宇田川 良美							14:15-
14:30-															14:30-
14:45-															14:45-
15:00-															15:00-
15:15-	ファイドウ45 15:15-16:00 NOB	骨盤 セルフストレッチ45 15:20-16:05 栄林 マユミ			ヨガ30 15:05-15:35 長谷川 弘子	ファイドウ45 15:10-15:55 高橋 佑季	パワーヨガ スタートフロア45 15:50-16:35 長谷川 弘子	X55(60) 15:55-16:55 菊池 はるか	骨盤 セルフストレッチ45 15:45-16:30 栄林 マユミ						15:15-
15:30-															15:30-
15:45-															15:45-
16:00-															16:00-
16:15-															16:15-
16:30-															16:30-
16:45-															16:45-
17:00-															17:00-
17:15-															17:15-
17:30-															17:30-
17:45-															17:45-
18:00-															18:00-
18:15-															18:15-
18:30-															18:30-
18:45-	エアロスリム40 18:45-19:25 胡内 祐樹	オキシジェノ45 18:30-19:15 杉野 加苗	シンプルエアロ40 18:45-19:25 梅川 理恵	ファイドウ45 18:30-19:15 村上 佳菜子	パレエ 入門初級60 18:30-19:30 田原 美央	ジャズダンス 入門初級50 18:30-19:20 玉田 順子	ヨガ30 18:55-19:25 斉藤 直美	ファイティングシェイプ45 19:05-19:50 奥村 高史	ベリーグダンス 入門初級60 19:00-20:00 Yuko						18:45-
19:00-															19:00-
19:15-															19:15-
19:30-															19:30-
19:45-															19:45-
20:00-	ステップスリム40 19:40-20:20 胡内 祐樹	パレエ 入門初級60 19:30-20:30 丸井 知世	リトモス45 19:40-20:25 梅川 理恵	ヨガ60 19:30-20:30	ヨガ60 19:35-20:35	ズンバ(45) 19:45-20:30 甲良 順弘	パワーヨガ スタートフロア45 19:40-20:25 斉藤 直美	エアロオリジナル 中級60 20:05-21:05 奥村 高史	ピラテス ベーシック40 20:15-20:55 杉野 加苗						20:00-
20:15-															20:15-
20:30-															20:30-
20:45-	ステップスタート30 20:35-21:05 胡内 祐樹	ジャイロキネシス60 20:45-21:45 丸井 知世	X55(45) 20:45-21:30 菊池 はるか	エアロエナジー50 20:45-21:35 千守 由起	ファイドウ45 20:45-21:30 菊池 はるか	エアロスリム40 20:45-21:25 榊原 千帆	パレエ 入門初級60 20:45-21:45 棚田 徹								20:45-
21:00-															21:00-
21:15-															21:15-
21:30-	ファイドウ30 21:20-21:50 高橋 佑季														21:30-
21:45-															21:45-
22:00-															22:00-
22:15-															22:15-
22:30-															22:30-
22:45-															22:45-
23:00-															23:00-

◆枠の左下の数字は、定員数です
(30分前に整理券をお配りします)

◆スタジオ開放時は、飲食・デッキの使用
談笑はご遠慮下さい

営業時間
平日 10:00～23:00
土日祝 10:00～21:00
TEL 06-6648-7355

休館日
毎月 5日・20日