

# ☆ 2024年 7月 STUDIO PROGRAM ☆ [ WOWD宮崎・WOWDPLUS宮崎ナナイロ ]

		MON (月)			TUE (火)			WED (水)			THU (木)	FRI (金)			SAT (土)			SUN (日)		
		WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ	WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ	WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ	ナナイロ	WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ	WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ	WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ
10:00																				
10:15				有料レッスン		HOT		フロアメソッド												
10:30																				
10:45		パワーヨガ	リコンディショニング	ベリーダンス	ヨガ	Re:Style HEALING	VR POWER	10:25-11:10	美ボディ	VR FIGHT DO	VR MEGADANZ	体幹トレーニング&アイソレーション	骨格トレーニング	VR OXIGENO	フィットネスフラ	はじめてエアロ	KIMAX	初級エアロ	暖バランスボール	VR エアロ
11:00		10:30-11:15	10:30-11:15	会員550 一般1100	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:00	井上 美香	10:30-11:15	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:00	10:25-11:10	10:20-10:50	10:30-11:15	10:30-11:15	10:20-10:50	10:30-11:00
11:15		後藤 一恵	yoko veena	池田さゆり	池田 さゆり	kyoko			岡本 玲子			SU-JI	Kyoko	河野 紀美子	杉本 美智子	杉本 美智子	JESSICA	外山 翔	暖ボールストレッチ	
11:30							VR X55	パレエ		VR POWER										
11:45		フィットネスフラ	はじめてエアロ		BODY JAM	骨格メイクRe:Style	11:15-11:45	パレエ		VR POWER										
12:00		11:30-12:15	11:30-12:00	八木彩	11:25-12:10	11:30-12:15		井上美香		11:15-11:45	11:30-12:00	X55	11:30-12:00	11:45-12:15	11:40-12:25	11:45-12:30			有料レッスン	VR FIGHT DO
12:15		河野 紀美子	ポールストレッチ		YOSHIE	kyoko	KIMAX	有料レッスン	岡本 玲子	VR ヨガ				11:45-12:15	みきてい	南淵 圭祐			暖パワーヨガ	11:30-12:00
12:30								ほぼよい初級エアロ		12:00-12:30										
12:45		初級エアロ		TOP RIDE	FIGHT DO	暖ヨガ									有料レッスン		有料レッスン			7,14,21,28日
13:00		12:30-13:15		12:30-13:15	12:20-12:50	12:30-13:15	VR MEGADANZ		平 隆晶											外山翔
13:15		池田 さゆり	パレエ入門・初級	神田 あやの	U BOUND30	坂元 紀世美	12:45-13:15			TOP RIDE					12:45-14:00					
13:30			13:00-13:45							13:00-13:45	エアロオリジナル中級				会員750 一般1,500	ベリーダンス・入門	会員550 一般1100	FIGHT DO		
13:45		ZUMBA	井上 美香				VR ヨガ			13:15-14:00	13:15-14:00				6,13,20,27日	13:15-14:00	YOSHIE	13:15-13:45	外山 翔	
14:00		SHOGO	ストレッチヨガ															有料レッスン		
14:15			14:00-14:45	VR ヨガ														代替わり	U BOUND	
14:30			早野 序衣	14:15-14:45														会員550 一般1100	14:00-14:45	
14:45		POWER								14:30-15:00								YOSHIE	神田 あやの	
15:00		14:30-15:00																		
15:15					暖ボールストレッチ															
15:30					14:45-15:30		VR エアロ													
15:45				スタジオレンタル																
16:00																				
16:15																				
16:30																				
16:45																				
17:00																				
17:15																				
17:30																				
17:45																				
18:00																				
18:15																				
18:30																				
18:45																				
19:00																				
19:15																				
19:30																				
19:45																				
20:00																				
20:15																				
20:30																				
20:45																				
21:00																				
21:15																				
21:30																				
21:45																				
22:00																				
22:15																				
22:30																				
22:45																				
23:00																				
23:15																				

**平隆晶 IR エアロ有料レッスン**  
 (火) ガッツリ中級エアロ~2,16日  
 (水) ほぼよい初級エアロ~3,17日

**WOWD GYM**  
 火曜 HIIT20 18:45~ 日高 IR  
 水曜 HIIT20 18:30~ 日高 IR

**YOSHIE IR (土) 代替わり有料レッスン**  
 LESMILLS DANCE 6,13,20,27日  
 SH'BAM 日

**ナナイロ GYM**  
 月曜 HIIT20 18:45~ 日高 IR

**WOWD GYM**  
 火曜 TRX 20:50~ STAFF  
 土曜 TRX 13:15~ STAFF

WOWD 1st⇒定員 30名  
 WOWD 2nd⇒定員 20名  
 ※上記以外の定員数の場合  
 ⇒レッスン枠内に定員数を記載