

☆ 2024年9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																			10:00
10:15				HOT															10:15
10:30																			10:30
10:45	パワーヨガ 10:30-11:15 後藤 一恵	リコンディショニング 10:30-11:15 yoko veena (25)	ヨガ 10:30-11:15 池田 さゆり	Re:Style HEALING 10:30-11:15 kyoko (25)	VR POWER 10:30-11:00	10:25-11:10 フロアメソッド 井上 美香	美ボディ コンディショニング 10:30-11:15 岡本 玲子	VR FIGHT DO 10:30-11:00	VR MEGADANZ 10:30-11:00	体幹トレーニング & アイソレーション 10:30-11:15 SU-JI	骨格トレーニング Re:style FOCUS HOT 10:30-11:15 Kyoko (25)	VR OXIGENO 10:30-11:00	フィットネスフラ 10:25-11:10 河野 紀美子	はじめてエアロ 10:20-10:50 杉本 美智子	KIMAX 10:30-11:15	初級エアロ 10:30-11:15	暖バランスボール 10:20-10:50 STAFF	VR エアロ 10:30-11:00	10:45
11:00																			11:00
11:15																			11:15
11:30	フィットネスフラ 11:30-12:15 河野 紀美子	はじめてエアロ 11:30-12:00 八木彩	BODY JAM 11:25-12:10 YOSHIE	骨格メイクRe:Style HOT 11:30-12:15 kyoko (25)	VR X55 11:15-11:45	11:15-11:45 VR POWER	バレエ ステップレッスン 11:20-12:05 井上美香	11:15-11:45 VR POWER	11:30-12:00 VR POWER	X55 11:30-12:00 日高 憲利		11:45-12:15 VR FIGHT DO	11:45-12:15 VR FIGHT DO	11:45-12:30 ピラティス		11:45-13:00 エアロオリジナル	暖パワーヨガ 11:00-11:30 STAFF	VR FIGHT DO 11:30-12:00	11:30
11:45																			11:45
12:00																			12:00
12:15																			12:15
12:30	初級エアロ 12:30-13:15 池田 さゆり		TOP RIDE 12:30-13:15	FIGHT DO 12:20-12:50 外山 翔 (35)	暖ヨガ 12:30-13:15	VR MEGADANZ 12:45-13:15	女性限定 有料レッスン	12:00-12:30 VR ヨガ	12:00-12:30										12:30
12:45																			12:45
13:00																			13:00
13:15																			13:15
13:30	ZUMBA 13:30-14:15 SHOGO (35)	パレエ入門・初級 13:00-13:45 井上 美香	U BOUND30 13:00~13:30 外山 翔 (35)				ZUMBA 13:15-14:00 中條 里香 (35)	ブラジリアン柔術 入門・護身術 13:15-14:00 YAWAY JIUJITSU ACADEMY 倉岡ジョナルロス博	13:00-13:45 TOP RIDE	エアロオリジナル中級 13:15-14:00 日高 憲利	U BOUND30 13:00~13:30 神田 あやの (35)	暖ヨガ 13:00-13:45 SATOMI (25)							13:30
13:45																			13:45
14:00																			14:00
14:15																			14:15
14:30																			14:30
14:45	POWER 14:30-15:00 SHOGO	ストレッチヨガ 14:00-14:45 早野 序衣	VR ヨガ 14:15-14:45				POWER (CARDIO) 14:15-15:00 中條 里香	ヨガ 14:15-15:00 mica	14:30-15:00 VR X55	KIMAX 14:15-14:45 日高 憲利									14:45
15:00																			15:00
15:15																			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	初級エアロ 18:45-19:15 麻生 真央																		18:45
19:00																			19:00
19:15																			19:15
19:30																			19:30
19:45																			19:45
20:00																			20:00
20:15																			20:15
20:30	FIGHT DO 20:15-21:00 松井 武 (35)	ヨガ 20:15-21:00 入佐 由美	TOP RIDE 20:30-21:15 麻生 真央																20:30
20:45																			20:45
21:00																			21:00
21:15																			21:15
21:30	U BOUND 21:15-22:00 外山 翔 (35)																		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
23:15																			23:15

平陸晶 IR エアロ有料レッスン
 (火) ガッツリ中級 エアロ~10,17日
 (水) ほどよい初級エアロ~11,18日

WOWD GYM
 火曜 HIIT20 18:45~ 日高 IR
 水曜 HIIT20 18:30~ 日高 IR
 土曜 TRX 13:15~ STAFF

YOSHIE IR (土) 週替わり有料レッスン
 LESMILLS DANCE 14,21,28日
 SH'BAM 7日

ナナイロ GYM
 月曜 HIIT20 18:45~ 日高 IR

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