

☆ 2024年11月 STUDIO PROGRAM ☆ [WOWDPLUS宮崎ナナイロ]

早朝～夕刻 (6:00～18:30)

	MON[月]	TUE[火]	WED[水]	THU[木]	FRI[金]	SAT[土]	SUN[日]
6:00							
6:15							
6:30							
6:45			VR X55 06:30-07:00		VR OXIGENO 06:30-07:00	VR HYPER C	VR ヨガ 06:30-07:00
7:00	VR エアロ 07:00-07:30	VR MEGADANZ 07:00-07:30		VR FIGHT DO 07:00-07:30			
7:15							
7:30							
7:45							
8:00			VR エアロ 08:00-08:30		VR FIGHT DO 08:00-08:30		VR X55 08:00-08:30
8:15							
8:30	VR MEGADANZ 08:30-09:00	VR ヨガ 08:30-09:00				VR POWER 08:30-09:00	
8:45							
9:00				VR ELEVEN			
9:15							
9:30							
9:45		VR X55 09:30-10:00	VR ヨガ 09:30-10:00	VR FIGHT DO 09:30-10:00	VR POWER 09:30-10:00	VR MEGADANZ 09:30-10:00	VR ヨガ 09:30-10:00
10:00	VR ストレッチ						
10:15							
10:30		VR POWER 10:30-11:00	VR FIGHT DO 10:30-11:00	VR MEGADANZ 10:30-11:00	VR OXIGENO 10:30-11:00	KIMAX 10:30-11:15 JESSICA	VR エアロ 10:30-11:00
10:45							
11:00							
11:15		VR X55 11:15-11:45	VR POWER 11:15-11:45				VR FIGHT DO 11:15-11:45
11:30				VR POWER 11:30-12:00			
11:45					VR FIGHT DO 11:45-12:15		
12:00		KIMAX 12:00-12:30 JESSICA	VR ヨガ 12:00-12:30				
12:15							
12:30					VR POWER 12:30-13:00	有料レッスン	
12:45		VR MEGADANZ 12:45-13:15				BODY JAM 12:45-13:45 会員550 一般1,100	
13:00			TOP RIDE 13:00-13:45 麻生 真央	エアロオリジナル中級 13:15-14:00 日高 憲利		YOSHE	
13:15						有料レッスン	
13:30		VR ヨガ 13:30-14:00				週替わり 会員550 一般1100	
13:45						YOSHIE	
14:00							
14:15	VR ヨガ 14:15-14:45				KIMAX 14:15-14:45 日高 憲利		
14:30			VR X55 14:30-15:00				
14:45							
15:00							VR ELEVEN
15:15							
15:30	スタジオレンタル	VR エアロ 15:15-15:45				VR UBOUND 15:15-16:00 VR	VR HYPER C
15:45				VR MEGADANZ 15:30-16:00			
16:00		VR ステップ 16:00-16:30	スタジオレンタル			VR エアロ 16:00-16:30	
16:15							
16:30				VR X55 16:15-16:45		TOP RIDE 16:30-17:15 麻生 真央	TOP RIDE 16:15-17:15 松本 展明
16:45		VR FIGHT DO 16:45-17:15					
17:00				VR ストレッチ 16:45-17:15			
17:15	ハニーズダンス アカデミー 17:00～18:00 リトルクラス				VR FIGHT DO 17:30-18:00	VR ステップ 17:30-18:00	
17:30		VR POWER 17:30-18:00					VR POWER 17:45-18:15
17:45			VR MEGADANZ 17:45-18:15				
18:00							
18:15	18:10～19:10 エレメンタリークラス	VR ヨガ				VR HYPER C	
18:30							

夕刻～早朝 (17:30～6:00)

	MON[月]	TUE[火]	WED[水]	THU[木]	FRI[金]	SAT[土]	SUN[日]
6:00							
6:15							
6:30							
6:45							
7:00							
7:15							
7:30							
7:45							
8:00							
8:15							
8:30							
8:45							
9:00							
9:15							
9:30							
9:45							
10:00							
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30	ハニーズダンス アカデミー 17:00～18:00 リトルクラス	VR POWER 17:30-18:00	VR MEGADANZ 17:45-18:15	VR FIGHT DO 17:30-18:00	VR ステップ 17:30-18:00		VR POWER 17:45-18:15
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
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							
23:30							
23:45							
0:00							
0:15							
0:30							
0:45							
1:00							
1:15							
1:30							
1:45							
2:00							
2:15							
2:30							
2:45							
3:00							
3:15							
3:30							
3:45							
4:00							
4:15							
4:30							
4:45							
5:00							
5:15							
5:30							
5:45							
6:00							

ナナイロGYM 月曜 HIIT20 18:45～19:05 日高憲利