

☆ 2025年 1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)						
10:00	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	パワーヨガ	リコンディショニング			HOT							HOT							HOT	10:15		
10:30	10:20-11:05 後藤 一恵	10:15-11:00 yoko veena (25)		ヨガ	Re:Style HEALING	VR POWER	10:25-11:10 井上 美香	美ボディ コンディショニング 10:30-11:15	VR FIGHT DO	VR MEGADANZ	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	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	10:30-11:15	暖バランスボール 10:25-10:55 渋谷 美月	VR エアロ	10:30-11:00	
11:00				10:30-11:15 池田 さゆり	10:30-11:15 kyoko (バス 20分)	10:30-11:00	女性限定 有料レッスン	岡本 玲子					SU-JI	骨格トレーニング Re:style FOCUS HOT 10:30-11:15	河野 紀美子	JESSICA		10:30-11:15	暖ボールストレッチ 11:05-11:35 渋谷 美月		11:00	
11:15		はじめてエアロ 11:15-11:45 八木 彩	TOP RIDE			VR X55	11:15-11:45	パレエ ステーゼーション 11:20-12:05	VR POWER	VR POWER					ボールストレッチ 11:00-11:30 杉本 美智子				有料レッスン		VR FIGHT DO	11:15
11:30	フィットネスフラ	MEGADANZ 11:55-12:25 八木 彩	渋谷 美月	BODY JAM	骨格メイクRe:Style HOT 11:30-12:15		11:15-11:45	ピラテス ベーシックマット 11:30-12:15	11:15-11:45	VR POWER			X55 11:30-12:00 日高 憲利								11:30	
11:45	11:30-12:15 河野 紀美子			YOSHIE	kyoko (バス 20分)	KIMAX 12:00-12:30 JESSICA	有料レッスン	岡本 玲子	VR ヨガ						初中級エアロ	ピラテス			エアロオリジナル	暖パワーヨガ 11:45-12:30 mica (バス 20分)	11:45	
12:00							12:00-12:30								11:40-12:25 みきてい	11:45-12:30 南淵 圭祐 (25)			11:45-13:00 会員600 一般1,200			12:00
12:15							12:00-12:30															12:15
12:30	初中級エアロ			FIGHT DO 12:20-12:50 外山 翔 (35)	暖ヨガ		12:30-13:15	VR MEGADANZ												5,12,19,26,日		12:30
12:45	12:30-13:15 池田 さゆり							平 隆晶	VR ヨガ													12:45
13:00		パレエ入門・初級		U BOUND30 13:00~13:30 外山 翔 (35)	SATOMI	12:45-13:15																13:00
13:15		13:00-13:45																				13:15
13:30	ZUMBA	井上 美香						ZUMBA	ブラジリアン柔術 入門・護身術 13:15-14:00	13:00-13:45			エアロオリジナル中級	U BOUND 13:00~13:30 日高憲利 (35)	13:00-13:45							13:30
13:45	13:30-14:15 八木 彩 (35)							中條 里香 (35)	YAWAY JIUJITSU ACADEMY 倉岡ジョンカルロス博													13:45
14:00		ストレッチヨガ																				14:00
14:15		14:00-14:45	VR ヨガ																			14:15
14:30	POWER 14:30-15:00 中條 里香	早野 序衣	14:15-14:45																			14:30
14:45																						14:45
15:00																						15:00
15:15																						15:15
15:30																						15:30
15:45			スタジオレンタル																			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																						18:45
19:00	初中級エアロ 18:45-19:15 麻生 真央																					19:00
19:15		ストレッチボール																				19:15
19:30																						19:30
19:45	週替わりレッスン ピラテス 6, 20日南淵 POWER 27日 加藤	19:15-20:00 池田 さゆり	KIMAX																			19:45
20:00																						20:00
20:15																						20:15
20:30	FIGHT DO 20:15-21:00 松井 武 (35)	ヨガ																				20:30
20:45		20:15-21:00 TOP RIDE 入佐 由美																				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

平隆晶 IR 有料レッスン

(火) ガッツリ中級エアロ~7,21日
(水) ほどよい初中級エアロ~8,22日
(水) 基礎ステップ~15,29日

WOWD GYM

火曜 HIIT20 18:45~日高憲利IR
水曜 HIIT20 18:30~日高憲利R

ナナイロ GYM

月曜 HIIT20 18:45~日高憲利IR

水曜日18:45~週替わりレッスン

8,22日 ほどよい初中級エアロ 平隆晶 IR
15,29日 初中級ステップ 日高憲利 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