

# ☆ 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)			
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																			
10:30	パワーヨガ 10:20-11:05 後藤 一恵	リコンディショニング 10:15-11:00 yoko veena (25)																	
10:45			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	フロアメソッド 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 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	HOT 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 10:25-10:55 渋谷 美月	VR エアロ 10:30-11:00	
11:00																			
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 11:15-11:45 八木 彩	TOP RIDE 11:15-12:00 渋谷 美月	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	パレエ ステーゼーション 11:20-12:05 井上美香	VR POWER 11:15-11:45	VR POWER 11:30-12:00	X55 11:30-12:00 日高 憲利								有料レッスン	VR FIGHT DO 11:30-12:00
11:45																			
12:00																			
12:15																			
12:30	初級エアロ 12:30-13:15 池田 さゆり																		
12:45																			
13:00																			
13:15																			
13:30	ZUMBA 13:30-14:15 八木彩 (35)	パレエ入門・初級 13:00-13:45 井上 美香																	
13:45																			
14:00																			
14:15																			
14:30																			
14:45	POWER 14:30-15:00 中條 里香	ストレッチヨガ 14:00-14:45 早野 序衣	VR ヨガ 14:15-14:45																
15:00																			
15:15																			
15:30																			
15:45																			
16:00																			
16:15																			
16:30																			
16:45																			
17:00																			
17:15																			
17:30																			
17:45																			
18:00																			
18:15																			
18:30																			
18:45	初級エアロ 18:45-19:15 麻生 真央																		
19:00																			
19:15																			
19:30	週替わりレッスン ピラティス 6, 20日 南瀬 POWER 27日 加藤	ストレッチボール 19:15-20:00 池田 さゆり	KIMAX 19:30-20:15 日高 憲利	エアロオリジナル中級 19:40-20:25 日高 憲利	ZUMBA 19:45-20:30 会員1,650円 一般3,300円 KAORI	暖ヨガ 18:45-19:30 後藤 一恵	CARAVANCARNIVAL ベリーダンス 基礎&振付クラス 19:45-20:30 会員1,650円 一般3,300円 KAORI	有料レッスン	TOP RIDE 19:30-20:30 松井 武	有料レッスン	U BOUND 19:15-20:00 日高 憲利 (35)	暖ヨガ 19:00-19:45 岩切 美樹 (25)	VR FIGHT DO 19:00-19:30						VR X55 19:15-19:45
19:45																			
20:00																			
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	BODY JAM 20:45-21:30 会員1,100-一般2,200 YOSHIE	ガッツリ中級エアロ 20:45-21:30 会員1,100-一般2,200 平 隆晶	FIGHT DO 20:45-21:30 日高 憲利 (35)	OXIGENO 20:50-21:35 YOSHIE	VR U BOUND 21:00-21:30 平 隆晶	KIMAX 20:50-21:35 日高 憲利	エアロオリジナル中級 21:00-21:45 平 隆晶	護身術 21:10-21:55 荒木 昌人	暖ヨガ 20:10-20:55 入佐 由美 (25)							VR FIGHT DO 20:00-20:30
20:45																			
21:00																			
21:15																			
21:30	U BOUND 21:15-22:00 外山 翔 (35)																		
21:45																			
22:00																			
22:15																			
22:30																			
22:45																			
23:00																			
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 ほどよい初級エアロ 平隆晶 IR  
15,29日 初級ステップ 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