

☆ 2025年 4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	リコンディショニング			HOT		フロアメソッド					HOT							HOT	
10:45		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	10:25-11:10 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	
11:00					10:30-11:15 池田 さゆり	10:30-11:15 kyoko (ハス タオル)	10:30-11:00	女性限定 有料レッスン	岡本 玲子											11:00-11:35 渋谷 美月	10:30-11:00
11:15																					
11:30			はじめてエアロ 11:10-11:40 八木 彩	TOP RIDE			VR X55		パレエ ステーゼーション 11:20-12:05			VR POWER									
11:45		フィットネスフラ	11:20-12:05 河野 紀美子	11:15-12:00 渋谷 美月	MEGADANZ	骨格メイクRe:Style HOT 11:30-12:15	11:15-11:45	有料レッスン	井上美香			VR POWER									有料レッスン
12:00					11:25-12:10 YOSHIE	kyoko (ハス タオル)	KIMAX 12:00-12:30 JESSICA		岡本 玲子			VR ヨガ									11:30-12:00
12:15																					
12:30																					
12:45		初中級エアロ	ストレッチヨガ		FIGHT DO 12:20-12:50 外山 翔 (35)	暖ヨガ	12:30-13:15	会員1,100-一般2,200	リラックスストレッチ 12:30-13:00 中條 里香			VR POWER									11:45-12:30 mika (ハス タオル)
13:00		12:30-13:15 池田 さゆり	12:30-13:15 早野 序衣		U BOUND30 13:00~13:30 外山 翔 (35)	SATOMI	12:45-13:15	用紙右下に記載				TOP RIDE									13:27日
13:15																					
13:30																					
13:45		ZUMBA	パレエ入門・初級				VR ヨガ		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 麻生 真央	エアロオリジナル中級								13:00-13:30 外山 翔 (35)
14:00		13:30-14:15 八木 彩 (35)	13:30-14:15 井上 美香																		
14:15																					
14:30																					
14:45		POWER 14:30-15:00 中條 里香	BOARD30 14:30-15:00 日高	スタジオレンタル																	
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																					
19:00		初中級エアロ 18:45-19:15 麻生 真央																			
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 有料レッスン

(火夜) 初中級ステップ ~8日
 (火夜) ガッツリ中級エアロ~22日
 (水昼) 基礎からステップ ~9日
 (水昼) 音ハメエアロ~ 23日

WOWD GYM

火曜 HIIT20 18:45~日高憲利IR
 水曜 HIIT20 18:30~日高憲利R
 水曜 HIIT20 12,26,30日 休講

ナナイロ GYM

月曜 HIIT20 18:45~日高憲利IR

BOARD30

有料レッスン
 会員550円 一般1,100円

水曜日18:45~週替わりレッスン
 23日 ほどよいエアロ 平隆晶 IR
 9日 基礎からステップ 平隆晶 IR
 2,16,30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