

# 2012年 1月~ STUDIO PROGRAM [フウディー宮崎店 スタジオプログラム]

	Mon [月]		Tue [火]		Wed [水]			Fri [金]		Sat [土]		Sun [日]		
	Studio1st	Studio2nd	Studio1st	Studio Dan	Studio1st	Studio2nd		Studio1st	Studio Dan	Studio1st	Studio2nd	Studio1st	Studio Dan	
10:30	ピラテス	青竹エアロ	ラテンエアロ60	暖ヨガ60	太極拳		10:30	はじめてエアロ	暖ヨガ60	フィットネスフラ60	フレックスクッション	太極拳	暖ヨガ60	10:30
10:45	イントロマト	10:30-11:15	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	フレックスクッション	10:45	10:30-11:00	10:30-11:30	10:30-11:30	ストretch45	10:30-11:15	10:30-11:30	10:45
11:00	川野 公子	遠坂 有太郎	田所 則子	安楽 かおり	栗山 英樹	STAFF	11:00	SU-JI			STAFF	川崎 真由美		11:00
11:15							11:15		Kyoko	河野 妃美子			鍵山 菜穂	11:15
11:30	ポルドブラ	経絡ストレッチ&セルフ					11:30	エアロウォーク						11:30
11:45	11:30-12:30	11:30-12:30	ファイドウ45	暖バランス20	ストリートジャズ	ピラテス	11:45	11:15-12:00	暖バランス20		はじめてエアロ	エアロウォーク		11:45
12:00			11:45-12:30	11:50-12:10	入門・初級	ベーシックマット	12:00	SU-JI	11:50-12:10	ZUMBA60	11:30-12:00	11:35-12:20	暖ヨガ60	12:00
12:15	岡本 玲子	MINDY Hiro	甲斐 悠	STAFF	11:45-12:45	岡本 玲子	12:15		STAFF	12:00-13:00	遠坂 有太郎	11:45-12:45		12:15
12:30							12:30	ファイドウ45	暖ボールストレッチ30		ピラテス			12:30
12:45				暖ボールストレッチ30			12:45	12:15-13:00	12:30-13:00	田所 則子	ベーシックマット	X55(60)	米田 貴子	12:45
13:00	ヨガ60	バレエ入門・初級	ZUMBA45		エアロオリジナル	社交ダンス入門・初級	13:00	日高 憲利	STAFF		12:15-13:00	12:30-13:30		13:00
13:15	12:45-13:45	12:45-13:45	12:45-13:30		(中級)	13:00-14:00	13:15				井上 美香	13:15-14:15	経絡ストレッチ&セルフ	13:15
13:30	柏田 真澄	井上 美香	池田 抄祐里	暖ヨガ60	田所 則子	日高 順子	13:30	フリースタイル入門・初級	暖ヨガ60		バレエストレッチ60	玉田 木彌	13:00-14:00	13:30
13:45				13:15-14:15			13:45	13:15-14:15	13:15-14:15	エアロオリジナル	13:15-14:15			13:45
14:00	POWER30	フィットネスフラ60	エアロベーシック	早野 序衣			14:00	久保田 勝哉	早野 序衣		井上 美香	POWER45	MINDY Hiro	14:00
14:15	14:00-15:00	14:00-15:00	13:45-14:30		ステップベーシック	ベリーダンス入門・初級	14:15			久保田 さやか		13:45-14:30	暖ボールストレッチ30	14:15
14:30	加藤 浩太郎		山本 優子		14:15-15:00	14:10-15:10	14:30					柴田 歩	14:15-14:45	14:30
14:45	ファイドウ30				日高 憲利	KAORI	14:45	リトモス60	暖ヨガ60		ヨガ60		14:15-14:45	14:45
15:00	14:45-15:15		ピラテス	暖ヨガ60			15:00	14:30-15:30	14:30-15:30		14:30-15:30			15:00
15:15	甲斐 悠		14:45-15:30	14:45-15:45	エアロオリジナル45		15:15	岩崎 さゆり	柏田 真澄	POWER60		米田 貴子	バランスヨガ	15:15
15:30	エアロベーシック	ベルビックスストレッチ60		山本 優子	15:15-16:00	ヨガ60	15:30			15:00-16:00			15:00-16:00	15:30
15:45	15:30-16:15	15:30-16:30	バレエストレッチ45		池田 抄祐里	15:30-16:30	15:45	ZUMBA60	エレガンスHOTストレッチ	加藤 浩太郎			SARIE	15:45
16:00	田所 則子		15:50-16:35				16:00	15:45-16:45	15:45-16:15		アロマボールストレッチ30	パワーヨガ	フレックスクッション	16:00
16:15		松尾 亜紀	井上 美香				16:15		井上 祐香		16:15-16:45	パーフェクトフロー60	ストレッチ45	16:15
16:30							16:30	田所 則子	暖ボールストレッチ30	スタートフロー60	アロマボールストレッチ30	16:15-17:00	16:15-17:00	16:30
16:45							16:45		STAFF	16:15-17:00	STAFF	16:15-17:15	STAFF	16:45
17:00							17:00			KAE		16:15-17:15		17:00
17:15							17:15				シパナンダヨガ 75			17:15
17:30							17:30				17:15-18:30			17:30
17:45							17:45			HIP HOP初級			暖ヨガ60	17:45
18:00							18:00			17:30-18:30			17:30-18:30	18:00
18:15							18:15			宇都 剛	RUMI		柏田 真澄	18:15
18:30		アロマボールストレッチ30			ヨガ60		18:30							18:30
18:45	リトモス60			フレックスクッション	18:30-19:30	フレックスクッション	18:45				16:15-16:45	パワーヨガ	16:15-17:00	18:45
19:00	18:45-19:45	フィットネスフラ45		18:45-19:30	米田 貴子	18:45-19:30	19:00			ファイドウ45	16:15-16:45	16:15-17:00	16:15-17:00	19:00
19:15		19:00-19:45	POWER45	STAFF			19:15		暖ヨガ60	18:45-19:30	16:15-16:45	16:15-17:00	16:15-17:00	19:15
19:30	岩崎 さゆり	河野 妃美子	19:15-20:00				19:30	エアロベーシック	19:00-20:00	甲斐 悠	16:15-17:00	16:15-17:15	16:15-17:15	19:30
19:45			柴田 歩				19:45	19:15-20:00						19:45
20:00	HIP HOP入門・初級	ベルビックスストレッチ45		暖ヨガ60	X55(45)	ベリーダンス入門・初級	20:00	日高 憲利	安楽 かおり					20:00
20:15	20:00-21:00	20:00-20:45	エアロオリジナル	19:45-20:45	19:45-20:30	19:40-20:40	20:15			X55(45)	アロマボールストレッチ30	16:15-17:15		20:15
20:30		松尾 亜紀	(中級)	早野 序衣	玉田 木彌	KAORI	20:30	ファイドウ45	暖ヨガ60	玉田 木彌				20:30
20:45	久保田 勝哉						20:45	20:15-21:00	20:15-21:15					20:45
21:00			日高 憲利	暖ヨガ60	ZUMBA60		21:00	日高 憲利						21:00
21:15	ファイドウ60	バレエ初級		21:00-22:00	20:45-21:45	パワーヨガ	21:15		SATOMI					21:15
21:30	21:15-22:15	21:00-22:00			田所 則子	パーフェクトフロー60	21:30	POWER45						21:30
21:45		井上 祐香	X55(45)	SATOMI			21:45	21:20-22:05	暖ボールストレッチ30					21:45
22:00	日高 憲利	バレエトウシューズ	日高 憲利		22:00~22:30	柏田 真澄	22:00	加藤 浩太郎	STAFF					22:00
22:15		(有料レッスン)					22:15							22:15
22:30		井上 祐香					22:30							22:30

WOW'D MIYAZAKI (10月~4月) スタジオプログラムスケジュール

平日 10:00~24:00 / 土曜日 10:00~22:00 / 日曜・祝日 10:00~21:00

定休日 毎週木曜日・年末年始

TEL (0985) 61-8382