2018年 11月～ STUDIO PROGRAM〔ワウディー宮崎店 スタジオプログラム〕

Mon〔月〕

Time	Studio1st	Studio2nd
10:30	パワーヨガ 10:30-11:15 後藤 一恵	ヒーリングストレッチ 10:20-11:20 MINDY Hiro
11:00		
11:30	美ボディーコンディショニング 11:30-12:30 岡本 玲子	OXIGENO 11:30-12:15 Mindy Hiro
12:00		
12:30		
13:00	はじめてエアロ 12:45-13:15 高木 誉大	バレエ入門・初級 12:45-13:45 井上 美香
13:30		
14:00	フィットネスフラ60 13:55-14:55 河野 妃美子	フットセラピー＆ボディコンディショニング 14:00-15:00 早野 序衣
14:30		
15:00	POWER30 15:05～15:35 Ticket 加藤 浩太郎 定員30	ヨガ 45 15:15-16:00 マルル
15:30		
15:45	ZUMBA45 15:45-16:30 SHOGO	担当者変更
16:00		
16:15		
16:30		
16:45		
17:00		
17:15		
17:30		
17:45		
18:00		
18:15		
18:30		
18:45	リトモス60 18:45-19:45 岩崎 さゆり	ヨガ45 18:55-19:40 MISATO
19:00		
19:15		
19:30	FIGHT DO45 20:00-20:45 甲斐 悠	ヨガ45 19:55-20:40 戸高 絵実
19:45		
20:00		
20:15	ステップベーシック 21:05-21:50 日高 憲利	ヨガ 45 21:00-21:45 牛田 里奈
20:30		
20:45		
21:00		
21:15		
21:30		
21:45		
22:00		
22:15		
22:30		

Tue〔火〕

Time	Studio1st	Studio Dan
10:30	エイジング美エクササイズ 10:30-11:15 池田抄祐里	ヨガ60 10:30-11:30 バスタオル 戸高 絵実
10:45		
11:00		
11:15		
11:30	ZUMBA45 11:45-12:30 YOSHIE	骨格メイクRe:Style HOT 11:40-12:25 バスタオル kyoko
11:45		
12:00		
12:15		
12:30	U BOUNDエレメント	暖バランス 30 12:35-13:05 STAFF
12:45	UBOUND30 13:00-13:30 Ticket 本田 智子 定員30	
13:00		
13:15		暖ヨガ60 13:20-14:20
13:30	ピラテス ベーシックマット 13:45-14:30 井上 美香	バスタオル 鍵山 菜穂
13:45		
14:00		
14:15	バレエストレッチ45 14:45-15:30 井上 美香	暖ヨガ45 14:35-15:20 バスタオル 牛田 里奈
14:30		担当変更
14:45	ヨガ60 （ ハタフロー ） 15:45-16:45 RUMI	
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		ボールストレッチ30 18:45-19:15 STAFF 定員20
19:00	はじめてエアロ30 19:20-19:50 黒木 悠麻	
19:15		暖ヨガ 19:30-20:30 早野 序衣
19:30	エアロオリジナル （中級） 20:00-21:00 日高 憲利	
19:45		
20:00		
20:15		ヒーリングストレッチ 20:50-21:50 MINDY Hiro
20:30	ZUMBA45 21:15-22:00 SHOGO	時間変更
20:45		
21:00		
21:15		
21:30		
21:45	POWER（30） 22:10～22:40 黒木 悠麻 定員30	
22:00		
22:15		
22:30		

Wed〔水〕

Time	Studio1st	Studio2nd
10:30	フロアメソット60 10:30-11:30 井上 美香	フレックスクッション＆ボールストレッチ45 STAFF 10:30-11:15 定員20
10:45		
11:00		
11:15		
11:30		ピラテス ベーシックマット 11:35-12:35 岡本 玲子 定員30
11:45	MEGADANZ 45 12:00-12:45 鳥原 萌未	
12:00		
12:15		
12:30	エアロオリジナル中級 13:00-13:45 中條 里香	社交ダンス入門・初級 13:00-14:00 日高 順子
12:45		
13:00		
13:15		
13:30	POWERエレメント	
13:45	POWER45 (CARDIO) 14:15-15:00 Ticket 中條 里香 定員30	ヨガ 14:15-15:00 坂元 紀世美
14:00		
14:15		
14:30	エアロベーシック 15:15～16:00 本田 智子	ヨガ 15:15-16:15 mica
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	バレトン45 18:45-19:30 本田 智子	ピラティス 18:45-19:30 KISAKI
19:00		
19:15		
19:30	エアロベーシック 19:45-20:30 高木 誉大	骨格トレーニング Re:Style FOCUS 19:40-20:40 kyoko
19:45		
20:00		
20:15	FIGHT DO60 20:45-21:45 日高 憲利	コアパワーヨガ 20:55-21:55 mica
20:30		
20:45		
21:00		
21:15		
21:30		
21:45	X55(30) 22:00～22:30 日高 憲利	
22:00		
22:15		
22:30		

Fri〔金〕

Time	Studio1st	Studio Dan
10:30	体幹トレーニング＆アイソレーション 10:30-11:30 SU－JI	骨格トレーニング Re:style FOCUS 10:30-11:30 バスタオル Kyoko
10:45		
11:00		
11:15		
11:30	X55 11:45-12:15 日高 憲利	暖ヨガ 11:45-12:45 バスタオル Mindy Hiro
11:45		
12:00		
12:15	FIGHT DO30 12:30～13:00 日高 憲利	
12:30		
12:45		暖バランス30 13:00-13:30 STAFF
13:00		
13:15		
13:30	ダンスエアロ45 13:30-14:15 YOSHIE	暖ポールストレッチ30 13:45-14:15 STAFF
13:45		
14:00		
14:15	リトモス60 14:30-15:30 岩崎 さゆり	暖ヨガ60 14:30-15:30 SATOMI
14:30		
14:45		
15:00	ZUMBA60 15:45-16:45 YOSHIE	ウエーブリングST 15:45-16:30 井上 美香 定員20
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	OXIGENO 19:00-19:45 権藤 友佳	暖ヨガ60 19:00-20:00 SATOMI
19:15		
19:30		
19:45	U BOUND45 20:00-20:45 Ticket 日高 憲利 定員30	
20:00		暖ヨガ45 20:10-21:55 MAI
20:15		
20:30		
20:45	POWER45 21:00-21:45 Ticket 加藤 浩太郎 定員30	
21:00		
21:15		暖ヨガ45 21:10-21:55 mica
21:30		
21:45		
22:00	ウェーブリングST 22:00～22:35 加藤 浩太郎 定員20	
22:15		
22:30		

Sat〔土〕

Time	Studio1st	Studio2nd
10:30	フィットネスフラ60 10:30-11:30 河野 妃美子	はじめてエアロ 10:30-11:00 杉本 美智子
10:45		
11:00		
11:15		ウエーブリングストレッチ STAFF 11:15-11:45
11:30	エアロベーシック 11:45-12:30 みきてい	
11:45		
12:00		OXIGENO 12:00-13:00 （10,11,12限定） 権藤 友佳
12:15	ZUMBA60 12:45-13:45 YOSHIE	
12:30		
12:45		
13:00		
13:15		
13:30	POWER45 (CARDIO) 14:00-14:45 Ticket 黒木 悠麻 定員30	コアトレ 14:30-15:00 mica
13:45		
14:00		
14:15	X55 15:05-15:50 黒木 悠麻	ヨガ60 15:15-16:15 米田 貴子
14:30		
14:45		
15:00		
15:15	ヨガ60 16:20-17:20 MAI	アロマボールストレッチ30 16:30-17:00 STAFF
15:30		
15:45		
16:00		
16:15		
16:30	HIP HOP初中級 17:30-18:30 宇都 剛	シバナンダヨガ 75 17:30-18:45 RUMI
16:45		
17:00		
17:15		
17:30		
17:45	FIGHT DO45 18:45-19:30 甲斐 悠	
18:00		
18:15	X55 19:45-20:15 坂元 智行	
18:30		
18:45		
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		

Sun〔日〕

Time	Studio1st	Studio Dan
10:30	コアパワーヨガ60 10:30-11:30 mica	暖ヨガ60 10:30-11:30 バスタオル 鍵山 菜穂
10:45		
11:00		
11:15		
11:30	MEGADANZ 45 11:40-12:25 永田 夕奈	暖ヨガ45 11:45-12:30 バスタオル mica
11:45		
12:00		
12:15		
12:30	エアロオリジナル中級 12:40-13:40 永田 夕奈	暖パワーヨガ45 12:45-13:30 バスタオル 後藤 一恵
12:45		
13:00		
13:15		
13:30	ダンスエアロ 14:00-14:45 鳥原 萌未	暖バランス30 13:55-14:25 永田 夕奈
13:45		
14:00		
14:15		暖ポールストレッチ30 14:35-15:05 永田 夕奈
14:30	一か月限定担当	
14:45	POWER 60 （CARDIO） 15:00-16:00 Ticket 中條 里香 定員30	暖ピラティス(余熱) 15:15-16:15 KISAKI
15:00		
15:15		
15:30		
15:45		
16:00		
16:15	パワーヨガ パーフェクトフロー60 16:20-17:20 RUMI	
16:30		
16:45		
17:00		
17:15		
17:30		
17:45		
18:00		
18:15		
18:30		
18:45		
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		

WOW'D MIYAZAKI 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