

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

Time	Mon [月]			Tue [火]			Wed [水]			Thu [木]			Fri [金]			Sat [土]			Sun [日]			Time
	Studio1st	Studio2nd	Gym	Studio1st	Studio Dan	Gym	Studio1st	Studio2nd	Gym	Studio1st	Studio Dan	Gym	Studio1st	Studio2nd	Gym	Studio1st	Studio2nd	Gym	Studio1st	Studio Dan	Gym	
10:30	パワーヨガ ヒーリングストレッチ			エイジングエクササイズ	暖ヨガ60		フロアメソッド60	ボールストレッチ45		体幹トレーニング & アイソレーション	骨格トレーニング		フィットネスフラ60	はじめてエアロ	コアパワーヨガ60	暖ヨガ60						10:30
10:45	10:30-11:15	10:20-11:20		10:30-11:15 池田抄祐里	10:30-11:30		10:30-11:30	10:30-11:30		10:30-11:30	10:30-11:15		10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:45	
11:00	後藤 一恵																					11:00
11:15		MINDY Hiro			伊高 絵実																	11:15
11:30																						11:30
11:45	美ボディコンディショニング	OXIGENO			骨格メイクRe:Style HOT																	11:45
12:00	11:30-12:30	11:30-12:15			11:40-12:25																	12:00
12:15	岡本 玲子	Mindy Hiro			kyoko																	12:15
12:30																						12:30
12:45																						12:45
13:00	はじめてエアロ	バレエ入門-初級	TOPRIDE60	U BOUNDエレメント	暖ヨガ60																	13:00
13:15	12:45~13:15 高木 蒼大	12:45-13:45		U BOUND30 13:00~13:30 本田 智子	13:20-14:20																	13:15
13:30																						13:30
13:45																						13:45
14:00	フィットネスフラ60	フットセラピー&																				14:00
14:15	13:55-14:55	ボディコンディショニング																				14:15
14:30																						14:30
14:45																						14:45
15:00																						15:00
15:15	POWER30	ヨガ 45																				15:15
15:30	15:05~15:35 加藤 浩太郎	15:15-16:00																				15:30
15:45																						15:45
16:00	ZUMBA45	マルル																				16:00
16:15	15:45-16:30	担当変更																				16:15
16:30	SHOGO																					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	リトモス60	ヨガ45																				19:00
19:15	18:45-19:45																					19:15
19:30																						19:30
19:45	岩崎 さゆり	MISATO																				19:45
20:00																						20:00
20:15	FIGHT DO45	ヨガ45																				20:15
20:30	20:00-20:45	19:55-20:40																				20:30
20:45	甲斐 悠	戸高 絵実																				20:45
21:00																						21:00
21:15	ステップベーシック	ヨガ 45																				21:15
21:30	21:05-21:50	21:00-21:45																				21:30
21:45	日高 憲利	牛田 里奈																				21:45
22:00																						22:00
22:15																						22:15
22:30																						22:30

WOWD 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