

2019年 1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]		Time	Fri [金]		Sat [土]		Sun [日]		Time
	Studio1st	Studio2nd	Studio1st	Studio Dan	Studio1st	Studio2nd		Studio1st	Studio Dan	Studio1st	Studio2nd	Studio1st	Studio Dan	
10:30	Studio1st	Studio2nd	Studio1st	Studio Dan	Studio1st	Studio2nd	10:30	Studio1st	Studio Dan	Studio1st	Studio2nd	Studio1st	Studio Dan	10:30
10:45	パワーヨガ	ヒーリングストレッチ	エイジング美エクササイズ	ヨガ60	フロアメソッド60	フレックスクワッション & ボールストレッチ45	10:45	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	10:45
11:00	10:30-11:15 後藤 一恵	10:20-11:20	10:30-11:15 池田抄祐里	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:15 定員 20	11:00	10:30-11:30	Re:style FOCUS	10:30-11:30	10:30-11:00 杉本 美智子	10:30-11:30	10:30-11:30	11:00
11:15				戸高 絵実	井上 祐香		11:15		10:30-11:30	河野 妃美子		mica	鍵山 菜穂	11:15
11:30		MINDY Hiro		骨格メイRe:Style HOT			11:30	SU-JI	Kyoko		ウェアプリングストレッチ STAFF			11:30
11:45	美ボディコンディショニング	OXIGENO		11:40-12:25			11:45				11:15-11:45			11:45
12:00	11:30-12:30	11:30-12:15	ZUMBA45	kyoko	MEGADANZ 45		12:00	X55	暖ヨガ	エアロベーシック		MEGADANZ 45	暖ヨガ45	12:00
12:15		Mindy Hiro	11:45-12:30		12:00-12:45		12:15	11:45-12:15 日高 憲利	11:45-12:45	11:45-12:30	OXIGENO	11:40-12:25	11:45-12:30	12:15
12:30	岡本 玲子		YOSHIE		鳥原 萌未		12:30		Mindy Hiro	みきてい	12:00-13:00	永田 夕奈	mica	12:30
12:45				暖バランス 30 12:35-13:05 STAFF			12:45	FIGHT DO30 12:30~13:00 日高 憲利						12:45
13:00	はじめてエアロ 12:45-13:15 高木 蒼大	バレエ入門・初級	U BOUNDエレメント		エアロオリジナル中級	社交ダンス入門・初級	13:00		暖バランス30 13:00-13:30 STAFF	ZUMBA60	権藤 友佳	エアロオリジナル中級	暖パワーヨガ45	13:00
13:15		12:45-13:45	UBOUND30 13:00-13:30 定員 30	暖ヨガ60	13:00-13:45	13:00-14:00	13:15			12:45-13:45		12:40-13:40	12:45-13:30	13:15
13:30		井上 美香	Ticket	13:20-14:20	中條 里香		13:30	ダンスエアロ45		YOSHIE		永田 夕奈	後藤 一恵	13:30
13:45							13:45	13:30-14:15	暖ボールストレッチ30 13:45-14:15 STAFF					13:45
14:00	フィットネスフラ60 13:55-14:55	フットセラピー & ボディコンディショニング	ピラテス ベーシックマット	鍵山 菜穂	POWERエレメント		14:00	YOSHIE				エアロベーシック	暖バランス30 13:55-14:25 永田 夕奈	14:00
14:15		14:00-15:00	13:45-14:30		POWER45 (CARDIO)	ヨガ	14:15			X55		14:00-14:45	13:55-14:25 永田 夕奈	14:15
14:30	河野 妃美子	14:00-15:00	井上 美香	暖ヨガ45	14:15-15:00	14:15-15:00	14:30		暖ヨガ60	黒木 悠麻	コアトレ 14:30-15:00 mica	八木 彩	暖ボールストレッチ30 14:35-15:05 永田 夕奈	14:30
14:45		早野 序衣	バレエストレッチ45	14:35-15:20	Ticket	坂元 紀世美	14:45	リトモス60 14:30-15:30	14:30-15:30	カテゴリ変更				14:45
15:00	POWER30 15:05~15:35 SHOGO		14:45-15:30	牛田 里奈	エアロベーシック		15:00		SATOMI	FIGHT DO		POWER 60 (CARDIO)	暖ピラテス(余熱)	15:00
15:15	Ticket	ヨガ 45	井上 美香	担当変更	15:15~16:00	15:15-16:15	15:15	岩崎 さゆり		15:05-15:50	ヨガ60	15:00-16:00	15:15-16:15	15:15
15:45	担当変更	15:15-16:00			本田 智子		15:45			黒木悠麻	15:15-16:15	Ticket	中條 里香	15:45
16:00	ZUMBA45	担当変更	ヨガ60 (ハタフロー)			mica	16:00	ZUMBA60 15:45-16:45	ウェアプリングST 15:45-16:30 井上 美香	カテゴリ変更			鍵山 菜穂	16:00
16:15	15:50-16:35		15:45-16:45				16:15			米田 貴子		パワーヨガ	KISAKI	16:15
16:30	SHOGO		RUMI				16:30	YOSHIE		ヨガ60	アロマボールストレッチ30 16:30-17:00 STAFF	パーフェクトフロー60		16:30
16:45							16:45			16:20-17:20		16:20-17:20		16:45
17:00							17:00			MAI		RUMI		17:00
17:15							17:15							17:15
17:30							17:30			HIP HOP初級	シバナダヨガ 75			17:30
17:45							17:45			17:30-18:30	17:30-18:45			17:45
18:00							18:00							18:00
18:15							18:15			宇都 剛				18:15
18:30							18:30							18:30
18:45							18:45			X55 エレメント				18:45
19:00	リトモス60 18:45-19:45	ヨガ45		ボールストレッチ30 18:45-19:15 STAFF 定員 20	バレトン45	ピラティス	19:00	OXIGENO	暖ヨガ60	X55				19:00
19:15		18:55-19:40			18:45-19:30	18:45-19:30	19:15	19:00-19:45	19:00-20:00	19:00-19:45				19:15
19:30	岩崎 さゆり	MISATO	はじめてエアロ30 19:20-19:50 黒木 悠麻	暖ヨガ	本田 智子	KISAKI	19:30	権藤 友佳		坂元 智行				19:30
19:45				19:30-20:30			19:45		SATOMI					19:45
20:00	FIGHT DO45 20:00-20:45	ヨガ45	エアロオリジナル (中級)		エアロベーシック	骨格トレーニング Re:Style FOCUS	20:00							20:00
20:15		19:55-20:40	20:00-21:00	早野 序衣	19:45-20:30	19:40-20:40 kyoko	20:15	U BOUND45	暖ヨガ45					20:15
20:30	松井 武	戸高 絵実			高木 蒼大		20:30	20:00-20:45 定員 30	20:10-21:55					20:30
20:45	担当変更		20:00-21:00	ヒーリングストレッチ	FIGHT DO60		20:45	Ticket	MAI					20:45
21:00	ステップベーシック	ヨガ 45			20:45-21:45	コアパワーヨガ	21:00							21:00
21:15	21:05-21:50	21:00-21:45					21:15							21:15
21:30	日高 憲利	牛田 里奈	ZUMBA45	20:50-21:50	日高 憲利		21:30	POWER45	暖ヨガ45					21:30
21:45			21:15-22:00	MINDY Hiro			21:45	21:00-21:45 定員 30	21:10-21:55					21:45
22:00			SHOGO				22:00	Ticket	mica					22:00
22:15							22:15	ウェアプリングST 22:00~22:35						22:15
22:30			POWER(30) 22:10~22:40 定員 30		X55(30) 22:00~22:30		22:30	加藤 浩太郎 定員 20						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