

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]			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	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		フィットネスフラ60	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	10:30-11:30		10:30-11:30	---		10:30-11:30	Re:style FOCUS		10:30-11:30	10:30-11:00	10:30-11:30		暖ヨガ60		10:45
11:00	後藤 一恵			池田抄祐里	戸高 絵実		井上 美香	STAFF		10:30-11:15				杉本 美智子			mica		11:00
11:15		MINDY Hiro									Kyoko			ウェーブリングストレッチ					11:15
11:30	美ボディコンディショニング	OXIGENO		骨格メイクRe:Style HOT			ピラテス							11:15-11:45					11:30
11:45	11:30-12:30	11:30-12:15		11:40-12:25			ベアリングマット							STAFF					11:45
12:00		Mindy Hiro		ZUMBA45	kyoko		MEGADANZ												12:00
12:15				11:45-12:30			12:00-12:45							11:45-12:30					12:15
12:30	岡本 玲子			YOSHIE										みきてい					12:30
12:45				暖バランス30			MEGADANZ							権藤 友佳					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			エアロオリジナル中級												13:00
13:15	12:45~13:15	12:45-13:45		U BOUND30	暖ヨガ60		13:00-13:45												13:15
13:30				13:00~13:30	13:20-14:20		13:00-14:00												13:30
13:45		井上 美香		本田 智子			中條 里香												13:45
14:00	フィットネスフラ60			暖バランス30			エアロオリジナル中級												14:00
14:15	13:55-14:55	フットセラピー&		13:00~13:30	13:20-14:20		13:00-13:45												14:15
14:30		ボディコンディショニング		ピラテス			13:00-13:45												14:30
14:45				ベアリングマット			13:00-14:00												14:45
15:00		早野 淳衣		13:45-14:30			13:00-14:00												15:00
15:15	POWER30	ヨガ 45		井上 美香			13:00-14:00												15:15
15:30	15:05~15:35	15:15-16:00		丸丸			13:00-14:00												15:30
15:45				14:35-15:20			13:00-14:00												15:45
16:00	ZUMBA45	牛田 里奈		井上 美香			13:00-14:00												16:00
16:15	15:50-16:35			14:45-15:30			13:00-14:00												16:15
16:30	SHOGO			井上 美香			13:00-14:00												16:30
16:45				14:45-15:30			13:00-14:00												16:45
17:00				14:45-15:30			13:00-14:00												17:00
17:15				14:45-15:30			13:00-14:00												17:15
17:30				14:45-15:30			13:00-14:00												17:30
17:45				14:45-15:30			13:00-14:00												17:45
18:00				14:45-15:30			13:00-14:00												18:00
18:15				14:45-15:30			13:00-14:00												18:15
18:30				14:45-15:30			13:00-14:00												18:30
18:45				14:45-15:30			13:00-14:00												18:45
19:00	リトモス60	ヨガ45		14:45-15:30			13:00-14:00												19:00
19:15	18:45-19:45	18:55-19:40		14:45-15:30			13:00-14:00												19:15
19:30	岩崎 さゆり	MISATO		14:45-15:30			13:00-14:00												19:30
19:45				14:45-15:30			13:00-14:00												19:45
20:00	FIGHT DO45	ヨガ45	TOPRIDE60	暖ヨガ60			ピラテス												20:00
20:15	20:00-20:45	19:55-20:40		19:30-20:30			18:45-19:30												20:15
20:30	松井 武	戸高 絵実		19:30-20:30			18:45-19:30												20:30
20:45				19:30-20:30			18:45-19:30												20:45
21:00	ステップベアシック	ヨガ 45		19:30-20:30			18:45-19:30												21:00
21:15	21:05-21:50	21:00-21:45		19:30-20:30			18:45-19:30												21:15
21:30	日高 憲利	牛田 里奈		19:30-20:30			18:45-19:30												21:30
21:45				19:30-20:30			18:45-19:30												21:45
22:00				19:30-20:30			18:45-19:30												22:00
22:15				19:30-20:30			18:45-19:30												22:15
22:30				19:30-20:30			18:45-19:30												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