

2019年 2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	Studio1st	Studio Dan	Studio1st	Studio2nd	Studio1st	Studio Dan	Studio1st	Studio2nd	Studio1st	Studio Dan		
10:30													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ュ & ボールストレッチ45	10:30-11:30	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	10:30-11:00	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	STAFF 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
11:15				戸高 絵実	井上 美香			11:15	SU-JI	Kyoko	河野 妃美子	11:15	mica	11:15
11:30		MINDY Hiro		骨格メイクRe:Style HOT	ピラテス			11:30				11:30	ウエアブリッキングストレッチ STAFF	11:30
11:45	美ボディコンディショニング	OXIGENO		11:40-12:25	ベーシックマット			11:45	X55	暖ヨガ	エアロベーシック	11:45		11:45
12:00	11:30-12:30	11:30-12:15 Mindy Hiro	ZUMBA45	11:45-12:30	11:35-12:35			12:00	11:45-12:15 日高 憲利	11:45-12:45	11:45-12:30	12:00	OXIGENO	12:00
12:15			YOSHIE	暖バランス 30 12:35-13:05 STAFF	MEGADANZ 45			12:15	FIGHT DO30 12:30~13:00 日高 憲利	Mindy Hiro	みきてい	12:15	12:00-13:00	12:15
12:30	岡本 玲子			12:00-12:45	鳥原 萌未			12:30				12:30		12:30
12:45				12:00-12:45				12:45				12:45		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	暖ヨガ60	エアロオリジナル中級	社交ダンス入門・初級		13:00			ZUMBA60	12:45-13:45	12:45	13:00
13:15		12:45-13:45	UBOUND30 13:00-13:30 定員 30	13:20-14:20	13:00-13:45	13:00-14:00		13:15		暖バランス30 13:00-13:30 STAFF		12:40-13:40	13:15	13:15
13:30		井上 美香	チケット		中條 里香			13:30	ダンスエアロ45		YOSHIE		13:30	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	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	13:45-14:30 井上 美香	POWERエレメント			14:00	YOSHIE		X55	14:00-14:45	14:00	14:00
14:15			13:45-14:30	13:45-14:30	POWER45 (CARDIO)	ヨガ		14:15			14:00-14:45	14:00-14:45	14:15	14:15
14:30	河野 妃美子	14:00-15:00		暖ヨガ45	14:15-15:00	14:15-15:00		14:30	リトモス60	暖ヨガ60	黒木 悠麻	14:30	14:30	14:30
14:45		早野 序衣	バレエストレッチ45	14:35-15:20	チケット	坂元 紀世美		14:45	14:30-15:30	14:30-15:30		14:45	14:45	14:45
15:00	POWER30 15:05~15:35 SHOGO	ヨガ 45	14:45-15:30 井上 美香	14:35-15:20	エアロベーシック	ヨガ		15:00	岩崎 さゆり	SATOMI	FIGHT DO 15:05-15:50 黒木悠麻	15:05-15:50	15:00	15:00
15:15	チケット	15:15-16:00		14:45-15:30	15:15~16:00	15:15-16:15		15:15			15:05-15:50	15:15-16:15	15:15	15:15
15:30		牛田 里奈	ヨガ60	15:45-16:45	本田 智子			15:30	ZUMBA60	ウエアブリッキングST 15:45-16:30 井上 美香	15:05-15:50	15:15-16:15	15:30	15:30
15:45			(ハタフロー)	15:45-16:45				15:45	15:45-16:45	定員 20	15:05-15:50	15:15-16:15	15:45	15:45
16:00	ZUMBA45		RUMI		mica			16:00	YOSHIE		15:05-15:50	15:15-16:15	16:00	16:00
16:15	15:50-16:35 SHOGO							16:15			15:05-15:50	15:15-16:15	16:15	16:15
16:30								16:30			15:05-15:50	15:15-16:15	16:30	16:30
16:45								16:45			15:05-15:50	15:15-16:15	16:45	16:45
17:00								17:00			15:05-15:50	15:15-16:15	17:00	17:00
17:15								17:15			15:05-15:50	15:15-16:15	17:15	17:15
17:30								17:30			15:05-15:50	15:15-16:15	17:30	17:30
17:45								17:45			15:05-15:50	15:15-16:15	17:45	17:45
18:00								18:00			15:05-15:50	15:15-16:15	18:00	18:00
18:15								18:15			15:05-15:50	15:15-16:15	18:15	18:15
18:30								18:30			15:05-15:50	15:15-16:15	18:30	18:30
18:45								18:45			15:05-15:50	15:15-16:15	18:45	18:45
19:00	リトモス60	ヨガ45	ボールストレッチ30 18:45-19:15 STAFF	18:45-19:30	パレトン45	ピラティス		19:00			X55 エレメント		19:00	19:00
19:15	18:45-19:45	18:55-19:40	18:45-19:15	18:45-19:30	18:45-19:30	18:45-19:30		19:15	OXIGENO	暖ヨガ60	X55	19:00-19:45	19:15	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	19:00-19:45	19:00-20:00	19:00-19:45	19:00-19:45	19:30	19:30
19:45			19:30-20:30	19:30-20:30	エアロベーシック			19:45	権藤 友佳		坂元 智行	19:00-19:45	19:45	19:45
20:00	FIGHT DO45	ヨガ45	エアロオリジナル (中級)	早野 序衣	19:45-20:30	骨格トレーニング Re:Style FOCUS		20:00		SATOMI			20:00	20:00
20:15	20:00-20:45	19:55-20:40	20:00-21:00		高木 蒼大	19:40-20:40 kyoko		20:15	U BOUND45				20:15	20:15
20:30	松井 武	込佐 由美	20:00-21:00					20:30	20:00-20:45	暖ヨガ45			20:30	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	チケット	20:10-21:55			20:45	20:45
21:00	ステップベーシック	ヨガ 45	20:00-21:00		20:45-21:45	コアパワーヨガ		21:00		MAI			21:00	21:00
21:15	21:05-21:50	21:00-21:45		20:50-21:50				21:15	POWER45				21:15	21:15
21:30	日高 憲利	牛田 里奈	ZUMBA45	MINDY Hiro	日高 憲利			21:30	21:00-21:45	暖ヨガ45			21:30	21:30
21:45			SHOGO					21:45	加藤 浩太郎	21:10-21:55			21:45	21:45
22:00	U BOUND(30)				X55(30)			22:00		mica			22:00	22:00
22:15	22:05~22:35		POWER(30)		22:00~22:30			22:15	ウエアブリッキングST 22:00~22:35				22:15	22:15
22:30	日高 憲利		SHOGO		日高 憲利			22:30	加藤 浩太郎				22:30	22:30
	NEW													

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