

2016年 10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	ビューティー ピラティス 10:30-11:15 HAKU	はじめてエアロ 10:30-11:00 日高 満理安	ラテンエアロ60 10:30-11:30	暖ヨガ60 10:30-11:30	美姿勢ロコトレ60 10:30-11:30	フレックスクッション & ポールストレッチ45 STAFF 10:30-11:15 定員20	10:30	体幹トレーニング & アイソレーション 10:20-11:15 SU-JI	Re:style FOCUS(筋感覚導入) 10:30-11:30 Kyoko 定員45	フィットネスフラ60 10:30-11:30	ウェーブリングストレッチ45 STAFF 10:30-11:15 定員20	コアパワー・ヨガ45 10:30-11:15	暖ヨガ45 10:30-11:15	10:30	
10:45							10:45							10:45	
11:00	カテゴリー変更		田所 則子	早野 序衣 定員45	井上 祐香		11:00	時間注意		河野 妃美子		mica	鍵山 菜穂 定員45	11:00	
11:15				担当変更			11:15	X55 11:25-11:55 日高 憲利	暖バランス30 11:45-12:15 STAFF 定員25		はじめてエアロ 11:35-12:05 杉本 美智子		暖ヨガ60 11:35-12:05	11:15	
11:30							11:30							11:30	
11:45	ボルドブラ 11:30-12:30	ヒーリングストレッチ 11:30-12:30	ZUMBA45 11:45-12:30 定員40 Ticket	暖バランス30 11:50-12:20 STAFF 定員25	ストリートジャズ 入門・初級 11:45-12:45	ピラテス ベーシックマット 11:35-12:35 定員30	11:45		暖バランス30 11:45-12:15 STAFF 定員25	エアロベーシック 11:45-12:30 みきてい		ステップベーシック45 11:45-12:30	暖ヨガ60 11:30-12:30	11:45	
12:00							12:00	FIGHT DO30 12:05~12:35 日高 憲利						12:00	
12:15	岡本 玲子	MINDY Hiro 定員30	池田 抄祐里 定員40	暖ボールストレッチ30 12:35-13:05 STAFF 定員25	林田 景子		12:15						mica 定員45	12:15	
12:30							12:30		暖ボールストレッチ30 12:30-13:00 STAFF 定員25		ピラテス ベーシックマット 12:15-13:00 井上 美香 定員30	MEGADANZ 45 12:45-13:30	暖パワー・ヨガ45 12:45-13:30	12:30	
12:45							12:45	MEGADANZ 30 12:45~13:15 鳥原 萌未		ZUMBA60 12:45-13:45				12:45	
13:00	リトモス45 12:45-13:30	バレエ入門・初級 12:45-13:45	U BOUNDエレメント UBOUND30 13:00-13:30 本田 智子 Ticket	暖ヨガ60 13:15-14:15	エアロオリジナル (中級) 13:00-14:00	社交ダンス入門・初級 13:00-14:00	13:00				パレエストretch45 13:15-14:00 井上 美香	桐林 佑衣 定員40	後藤 一恵 定員45	13:00	
13:15							13:15							13:15	
13:30		井上 美香					13:30	ダンスエアロ45 13:30-14:15 鳥原 萌未	暖ヨガ60 13:15-14:15 Mindy Hiro 定員45	田所 則子		エアロオリジナル中級 13:45-14:45	暖バランス30 13:40-14:10 杉本 美智子	13:30	
13:45	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 14:00-15:00	ピラテス ベーシックマット 13:45-14:30 井上 美香 定員30	鍵山 菜穂 定員45	POWER45 (CARDIO) 14:15-15:00 中條 里香 定員40	ベリーダンス入門・初級 14:15-15:15	13:45			POWER45 14:00-14:45 黒木 悠麻 定員40				13:45	
14:00							14:00		担当変更					14:00	
14:15							14:15							14:15	
14:30	河野 妃美子			暖ヨガ45 14:35-15:20 定員40	カテゴリー変更	KAORI	14:30	リトモス60 14:30-15:30	暖ヨガ60 14:30-15:30		井上 美香	甲斐 悠	暖ボールストレッチ30 14:20-14:50 杉本 美智子	14:30	
14:45							14:45				パレエトシューズ(有料)			14:45	
15:00	POWER30 15:05~15:35 加藤 浩太郎 定員40						15:00					POWER 60 (CARDIO) 15:00-16:00		15:00	
15:15							15:15	岩崎 さゆり	SATOMI 定員45	X55 15:05-15:50 黒木 悠麻				15:15	
15:30							15:30							15:30	
15:45							15:45							15:45	
16:00		ヨガ45 15:45-16:30 mika					16:00	ZUMBA60 15:45-16:45	ウェーブリングストレッチ 15:45-16:15 井上 美香 定員20		米田 貴子 定員45			16:00	
16:15							16:15							16:15	
16:30							16:30				ヨガ60 16:20-17:20 MAI 定員45		パワー・ヨガ 16:15-17:15	暖ヨガ60 16:15-17:15	16:30
16:45							16:45							16:45	
17:00							17:00							17:00	
17:15							17:15							17:15	
17:30							17:30							17:30	
17:45							17:45							17:45	
18:00							18:00							18:00	
18:15							18:15							18:15	
18:30							18:30							18:30	
18:45							18:45							18:45	
19:00	リトモス60 18:45-19:45	フィットネスフラ60 18:45-19:45	はじめてエアロ 19:00-19:30 桐林 佑衣	ボールストレッチ30 18:45-19:15 定員20	ビューティー ピラティス 18:45-19:30 HAKU	Re:Style BASIC(有酸素系) 18:45-19:30 kyoko	19:00	はじめてステップ 19:00-19:30 日高 憲利	暖ヨガ60 19:00-20:00	UBOUND45 18:45-19:30 Ticket 本田 智子 定員30				19:00	
19:15							19:15							19:15	
19:30	岩崎 さゆり	河野 妃美子	担当変更				19:30							19:30	
19:45				暖ヨガ 19:35-20:35			19:45	U BOUND45 19:55-20:40 定員30	SATOMI 定員45	FIGHT DO45 19:45-20:30 甲斐 悠				19:45	
20:00							20:00	日高 憲利	暖ヨガ45 20:15-21:00 MAI 定員45					20:00	
20:15		はじめてピラティス 20:00-20:45		早野 序衣 定員45	FIGHT DO60 19:45-20:45	ベリーダンス入門・初級 19:40-20:40	20:15							20:15	
20:30	MEGADANZ 45 20:15~21:00	HAKU	田所 則子		日高 憲利	KAORI	20:30							20:30	
20:45	鳥原 萌未 定員40						20:45							20:45	
21:00		ヨガ45 21:05-21:50	エアロオリジナル (中級) 21:00-22:00 日高 憲利	ヒーリングストレッチ 20:50-21:50 MINDY Hiro 定員45	ZUMBA45 21:00-21:45 池田 抄祐里	コアパワー・ヨガ 20:50-21:50 mica 定員45	21:00	POWER45 21:00-21:45 加藤 浩太郎 定員40	暖ヨガ45 21:15-22:00 mica 定員45	WOWD MIYAZAKI (4月~10月) 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				21:00	
21:15	FIGHT DO45 21:15-22:00 甲斐 悠	RIE 定員45					21:15							21:15	
21:30							21:30							21:30	
21:45							21:45							21:45	
22:00							22:00	ウェーブリングST 22:00~22:35 加藤 浩太郎 定員20						22:00	
22:15							22:15							22:15	
22:30							22:30							22:30	