

# 2019年 3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]		10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15 22:30	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	フレックスクジション & 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	STUDIO FREE	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 STAFF	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	11:00
11:15				戸高 絵実	井上 美香	10:30-11:15 定員20	11:15	SU-JI	Kyoko	河野 妃美子	ホーリスストレッチ		鍵山 菜穂	11:15
11:30	美ボディコンディショニング	MINDY Hiro		骨格メイクRe:Style HOT	ピラテス		11:30				11:10-11:40 杉本 美智子			11:30
11:45	11:30-12:30	11:30-12:15	ZUMBA45	11:40-12:25	ベーシックマット		11:45	X55	経絡ストレッチ & セルフマッサージ	エアロベーシック	カテゴリー変更	MEGADANZ 45	暖ヨガ45	11:45
12:00		Mindy Hiro	11:45-12:30	kyoko	MEGADANZ 45		12:00	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	12:00
12:15			YOSHIE		12:00-12:45		12:15			みきてい	12:00-13:00	永田 夕奈	mica	12:15
12:30	岡本 玲子			暖バランス 30	鳥原 萌未		12:30	FIGHT DO30	Mindy Hiro					12:30
12:45				12:35-13:05 STAFF			12:45	12:30~13:00 日高 憲利		ZUMBA60	権藤 友佳	エアロオリジナル中級	暖パワーヨガ45	12:45
13:00	はじめてエアロ	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		暖バランス30	12:45-13:45		12:40-13:40	12:45-13:30	13:00
13:15	12:45-13:15 高木 蒼大	12:45-13:45	UBOUND30	13:20-14:20	13:00-13:45	13:00-14:00	13:15		13:00-13:30 STAFF				13:15	
13:30		井上 美香	13:00-13:30 定員30		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					中條 里香		13:45	13:30-14:15	暖ボールストレッチ30					13:45
14:00	フィットネスフラ60	フットセラピー & ボディコンディショニング	ピラテス	鍵山 菜穂	POWERエレメント		14:00	YOSHIE	13:45-14:15 STAFF	X55		エアロベーシック	暖バランス30	14:00
14:15	13:55-14:55		13:45-14:30		POWER45 (CARDIO)	ヨガ	14:15			14:00-14:45		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	リトモス60	暖ヨガ60	黒木 悠麻	コアトレ	八木 彩	暖ボールストレッチ30	14:30
14:45		早野 序衣	14:45-15:30	14:35-15:20	14:15-15:00	坂元 紀世美	14:45	14:30-15:30	14:30-15:30		14:30-15:00 mica		14:35-15:05 永田 夕奈	14:45
15:00	POWER30	ヨガ 45	14:45-15:30	マルル	エアロベーシック	ヨガ	15:00	岩崎 さゆり	SATOMI	FIGHT DO	ヨガ60	POWER 60	暖ピラテス(余熱)	15:00
15:15	15:05~15:35 SHOGO	15:15-16:00	井上 美香		15:15~16:00	15:15-16:15	15:15			15:05-15:50	15:15-16:15	(CARDIO)	15:15-16:15	15:15
15:30		牛田 里奈			本田 智子		15:30			黒木悠麻	中條 里香	15:00-16:00	15:15-16:15	15:30
15:45					本田 智子		15:45				米田 貴子	15:00-16:00	15:15-16:15	15:45
16:00	ZUMBA45		ヨガ60		mica		16:00	ZUMBA60	ウェープリングST			15:45-16:30	30	16:00
16:15	15:50-16:35		(ハタフロー)				16:15	15:45-16:45	15:45-16:30		アロマボールストレッチ30	パーフェクトフロー60	KISAKI	16:15
16:30	SHOGO		RUMI				16:30	YOSHIE	井上 美香	ヨガ60	16:30-17:00 STAFF	16:20-17:20		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	ヨガ45	ボールストレッチ30	U BOUND45	ピラティス		19:00		暖ヨガ60	X55 エレメント				19:00
19:15	18:45-19:45	18:55-19:40	18:45-19:15 STAFF	18:45-19:30	18:45-19:30		19:15	OXIGENO	19:00-20:00	X55				19:15
19:30		19:20-19:50		本田 とも子	KISAKI		19:30	19:00-19:45	19:00-20:00	19:00-19:45				19:30
19:45	岩崎 さゆり	MISATO	暖ヨガ	カテゴリー変			19:45	権藤 友佳		坂元 智行				19:45
20:00			19:30-20:30	エアロベーシック	骨格トレーニング		20:00		SATOMI					20:00
20:15	FIGHT DO45	ヨガ45		19:45-20:30	Re:style FOCUS		20:15							20:15
20:30	20:00-20:45	19:55-20:40	エアロオリジナル	高木 蒼大	19:40-20:40		20:30							20:30
20:45	松井 武	入佐 由美	(中級)	kyoko			20:45							20:45
21:00			20:00-21:00	カテゴリー変更			21:00							21:00
21:15	ステップベーシック	ヨガ 45	ヒーリングストレッチ	FIGHT DO60	コアパワーヨガ		21:15	POWER45						21:15
21:30	21:05-21:50	21:00-21:45		20:45-21:45			21:30	21:00-21:45	暖ヨガ45					21:30
21:45	日高 憲利	牛田 里奈		20:50-21:50			21:45	加藤 浩太郎	21:10-21:55					21:45
22:00			ZUMBA45	MINDY Hiro			22:00							22:00
22:15	U BOUND(30)		SHOGO		X55(30)		22:15	ウェープリングST						22:15
22:30	22:05~22:35		POWER(30)		22:00~22:30		22:30	22:05~22:35						22:30
	日高 憲利		SHOGO		日高 憲利			加藤 浩太郎						

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