２０１９年　３月～　ＳＴＵＤＩＯ　ＰＲＯＧＲＡＭ〔ワウディー宮崎店　スタジオプログラム〕

Mon〔月〕

Studio1st
- 10:30-11:15 パワーヨガ　後藤　一恵
- 11:30-12:30 美ボディーコンディショニング　岡本　玲子
- 12:45-13:45 はじめてエアロ　高木　誉大
- 13:55-14:55 フィットネスフラ60　河野　紀美子
- 15:05～15:35 POWER30 SHOGO（Ticket 定員30）
- 15:50-16:35 ZUMBA45　SHOGO
- 18:45-19:45 リトモス60　岩崎　さゆり
- 20:00-20:45 FIGHT DO45　松井　武
- 21:05-21:50 ステップベーシック　日高　憲利
- 22:05～22:35 U BOUND(30)　日高　憲利（Ticket 定員30）

Studio2nd
- 10:20-11:20 ヒーリングストレッチ　MINDY　Hiro
- 11:30-12:15 OXIGENO　Mindy　Hiro
- 12:45-13:45 バレエ入門・初級　井上　美香
- 14:00-15:00 フットセラピー＆ボディコンディショニング　早野　序衣
- 15:15-16:00 ヨガ　45　牛田　里奈
- 18:55-19:40 ヨガ45　MISATO
- 19:55-20:40 ヨガ45　入佐　由美
- 21:00-21:45 ヨガ　45　牛田　里奈

Gym
- 12:45～13:45 TOPRIDE60　權藤　友佳（定員20）

Tue〔火〕

Studio1st
- 10:30-11:15 エイジング美エクササイズ　池田抄祐里
- 11:45-12:30 ZUMBA45　YOSHIE
- 13:00～13:30 U BOUND30　本田　智子（Ticket 定員30）
- 13:45-14:30 ピラテス ベーシックマット　井上　美香
- 14:45-15:30 バレエストレッチ45　井上　美香
- 15:45-16:45 ヨガ60（ハタフロー）　RUMI
- 19:20-19:50 はじめてエアロ30　黒木悠麻
- 19:45～20:45 エアロオリジナル（中級）　日高　憲利
- 21:10-21:55 ZUMBA45　SHOGO
- 22:10～22:40 POWER(30)　SHOGO（Ticket 定員30）

Studio Dan
- 10:30-11:30 暖ヨガ60　戸高　絵実（バスタオル）
- 11:40-12:25 骨格メイクRe:Style HOT　kyoko
- 12:35-13:05 暖バランス30　STAFF
- 13:20-14:20 暖ヨガ60　鍵山　菜穂（バスタオル）
- 14:35-15:20 暖ヨガ45　マルル（バスタオル）
- 19:30-20:30 暖ヨガ60　早野　序衣（バスタオル）
- 20:50-21:50 ヒーリングストレッチ　MINDY　Hiro（バスタオル）
- 22:40-23:10 ポールストレッチ30　STAFF（定員20）

Gym
- 19:45～20:45 TOPRIDE60　松本　展明（定員20）
- 21:40-22:10 TRX　STAFF（Ticket 定員8）

Wed〔水〕

Studio1st
- 10:30-11:30 フロアメソット60　井上　美香
- 12:00-12:45 MEGADANZ　鳥原　萌未
- 13:00-13:45 エアロオリジナル中級　中條　里香
- 14:15-15:00 POWERエレメント
- 14:15-15:00 POWER45（CARDIO）　中條　里香（Ticket 定員30）
- 15:15～16:00 エアロベーシック　本田　智子
- 18:45-19:30 U BOUND45　本田　とも子（Ticket）
- カテゴリー変更
- 19:45-20:30 エアロベーシック　高木　誉大
- 20:45-21:45 FIGHT DO60　日高　憲利
- 22:00～22:30 X55(30)　日高　憲利

Studio2nd
- 10:30-11:15 フレックスクッション＆ポールストレッチ45　STAFF
- 11:35-12:35 ピラテス ベーシックマット　岡本　玲子（定員30）
- 13:00-13:45 社交ダンス入門・初級　日高　順子
- 14:15-15:00 ヨガ　坂元　紀世美
- 15:15-16:15 ヨガ　60　mica
- 18:45-19:30 ピラティス　KISAKI
- 19:40-20:40 骨格トレーニング Re:style FOCUS　kyoko
- カテゴリー変更
- 20:55-21:55 コアパワーヨガ60　mica

Gym
- 19:45～20.:30 TOPRIDE45　黒木　悠麻（定員20）

Fri〔金〕

Studio1st
- 10:30-11:30 体幹トレーニング＆アイソレーション　SUｰJI
- 11:45-12:15 X55　日高　憲利
- 12:30～13:00 FIGHT DO30　日高　憲利（バスタオル）
- 13:30-14:15 ダンスエアロ　YOSHIE
- 14:30-15:30 リトモス60　岩崎　さゆり（バスタオル）
- 15:45-16:45 ZUMBA60　YOSHIE
- 19:00-19:45 OXIGENO　權藤　友佳
- 20:00-20:45 U BOUND45　日高　憲利（Ticket 定員30）
- 21:00-21:45 POWER45（CARDIO）　加藤　浩太郎（Ticket 定員30）
- 22:00～22:35 ウェーブリングST　加藤　浩太郎（定員20）

Studio Dan
- 10:30-11:30 骨格トレーニング Re:style FOCUS　Kyoko（バスタオル）
- 11:45-12:45 経絡＆セルフマッサージ　Mindy　Hiro（バスタオル）
- 13:00-13:30 暖バランス30　STAFF
- 14:15-15:00 暖ポールストレッチ30　STAFF
- 14:30-15:30 暖ヨガ　SATOMI（バスタオル）
- 15:45-16:30 ウエーブリングST　井上　美香（定員20）
- 19:00-20:00 暖ヨガ60　SATOMI（バスタオル）
- 20:10-20:55 暖ヨガ45　MAI（バスタオル）
- 21:10-21:55 暖ヨガ45　mica（バスタオル）

Gym
- 13:45～14:30 TOPRIDE45　黒木　悠麻（定員20）

Sat〔土〕

Studio1st
- 10:30-11:30 フィットネスフラ60　河野　紀美子
- 11:45-12:30 エアロベーシック　みきてい
- 12:45-13:45 ZUMBA60　YOSHIE
- 14:00-14:45 X55　黒木　悠麻
- 15:45-16:20 FIGHT DO　黒木悠麻
- 16:20-17:20 ヨガ60　MAI
- 17:30-18:30 HIP HOP初中級　宇都　剛
- 19:00-19:45 X55 エレメント　X55　坂元　智行

Studio2nd
- 10:30-11:00 はじめてエアロ　杉本　美智子
- 11:10-11:40 ポールストレッチ　杉本　美智子
- カテゴリー変更
- 12:00-13:00 OXIGENO　權藤　友佳
- 14:30-15:00 コアトレ　mica
- 15:15-16:15 ヨガ60　米田　貴子
- 16:30-17:00 アロマポールストレッチ30　STAFF（定員20）
- 17:30-18:45 シバナンダヨガ 75　RUMI

Gym
- 16:30～17:15 TOPRIDE45　權藤　友佳（定員20）
- 21:40-22:10 TRX　STAFF（Ticket 定員8）

Sun〔日〕

Studio1st
- STUDIO FREE
- 11:40-12:25 MEGADANZ 45　永田　夕奈
- 12:40-13:40 エアロオリジナル中級　永田　夕奈
- 14:00-14:45 エアロベーシック　八木　彩
- 15:00-16:00 POWER 60（CARDIO）　中條　里香（Ticket 定員30）
- 16:20-17:20 パワーヨガ パーフェクトフロー60　RUMI（定員30）

Studio Dan
- 10:30-11:30 暖ヨガ60　鍵山　菜穂（バスタオル）
- 11:45-12:30 暖ヨガ45　mica（バスタオル）
- 12:45-13:30 暖パワーヨガ45　後藤　一恵（バスタオル）
- 13:55-14:25 暖バランス30　永田　夕奈
- 14:35-15:05 暖ポールストレッチ30　永田　夕奈
- 15:15-16:15 暖ピラティス(余熱)　KISAKI

Gym
- 14:15-14:45 TRX　STAFF（Ticket 定員8）
- 16:15～17:15 TOPRIDE60　松本　展明（定員20）

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