

2019年 4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]		Time	Fri [金]		Sat [土]		Sun [日]		Time
	Studio1st	Studio2nd	Studio1st	Studio Dan	Studio1st	Studio2nd		Studio1st	Studio Dan	Studio1st	Studio2nd	Studio1st	Studio Dan	
10:30	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	暖ヨガ60	フロアメソッド60	ストレッチヨガ45	10:30	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	10:30
10:45	10:30-11:15 後藤 一恵	10:20-11:20	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:15 戸高 絵実	10:45	10:30-11:30	Re:style FOCUS	10:30-11:30	10:30-11:00 杉本 美智子		10:30-11:30	10:45
11:00		MINDY Hiro	池田抄祐里	戸高 絵実	井上 美香	カテゴリー変更	11:00	SU-JI	Kyoko	河野 妃美子	ホールストレッチ	鍵山 菜穂		11:00
11:15			時間変更	骨格メイクRe:Style HOT			11:15				11:10-11:40 杉本 美智子			11:15
11:30	美ボディコンディショニング	OXIGENO	ZUMBA45	11:40-12:25 kyoko	MEGADANZ 45	ピラテスベーシックマット	11:30	X55	経絡ストレッチ & セルフマッサージ	エアロベーシック	OXIGENO	MEGADANZ 45	暖パワーヨガ45	11:30
11:45	11:30-12:30	Mindy Hiro	11:45-12:30		12:00-12:45	11:35-12:35	11:45	11:45-12:15 日高 憲利	11:45-12:45	11:45-12:30	11:40-12:25	永田 夕奈	11:45-12:30 mica	11:45
12:00			YOSHIE		鳥原 萌未	岡本 玲子	12:00	FIGHT DO30	Mindy Hiro		12:00-13:00	永田 夕奈	カテゴリー変更	12:00
12:15				癒しの極み (Wアロママッサージ)			12:15	12:30~13:00 日高 憲利		ZUMBA60	檀藤 友佳	エアロオリジナル中級	癒しの極み (Wアロママッサージ)	12:15
12:30				12:35-13:20 榎藤 友佳	エアロオリジナル中級	社交ダンス入門・初級	12:30		暖バランス30	12:45-13:45		12:40-13:40	癒しの極み (Wアロママッサージ)	12:30
12:45	はじめてエアロ	バレエ入門・初級	U BOUNDエレメント	女性限定プログラム	13:00-13:45	13:00-14:00	12:45		13:05-13:35 STAFF			永田 夕奈	カテゴリー変更	12:45
13:00	12:45-13:15 木下 肇	12:45-13:45	UBOUND30	13:00-13:30 本田 智子	13:00-13:45	中條 里香	13:00	ZUMBA45	時間変更	YOSHIE		永田 夕奈	女性限定プログラム	13:00
13:15	担当者変更		Ticket	30	13:35-14:35	日高 順子	13:15	13:30-14:15	暖ボールストレッチ30					13:15
13:30		井上 美香		暖ヨガ60	POWER45 (CARDIO)	ヨガ	13:30	YOSHIE	13:45-14:15 STAFF	X55	エアロベーシック	暖バランス30	13:55-14:25 永田 夕奈	13:30
13:45	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	ピラテスベーシックマット	時間変更	14:15-15:00	坂元 紀世美	13:45	カテゴリー変更		14:00-14:45	14:00-14:45	暖ボールストレッチ30	14:35-15:05 永田 夕奈	13:45
14:00	13:55-14:55	14:00-15:00	13:45-14:30 井上 美香	14:45-15:30	14:15-15:00		14:00	14:30-15:30	14:30-15:30	黒木 悠麻	コアドレ	八木 彩	14:00	
14:15		早野 序衣	14:45-15:30 井上 美香	14:45-15:30	14:15-15:00		14:15	14:30-15:30	14:30-15:30		14:30-15:00 mica		14:30	
14:30	河野 妃美子		14:45-15:30 井上 美香	14:45-15:30	15:15~16:00	本田 智子	14:30	14:30-15:30	14:30-15:30	FIGHT DO	15:05-15:50	POWER 60 (CARDIO)	暖ピラテス(余熱)	14:30
14:45			14:45-15:30 井上 美香	14:45-15:30	15:15~16:00	15:15-16:15	14:45	14:30-15:30	14:30-15:30	15:05-15:50	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	14:45
15:00	POWER30	ヨガ 45	14:45-15:30 井上 美香	14:45-15:30	15:15~16:00	15:15-16:15	15:00	岩崎 さゆり	SATOMI	黒木 悠麻	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	15:00
15:15	15:05~15:35 SHOGO	15:15-16:00	14:45-15:30 井上 美香	14:45-15:30	15:15~16:00	15:15-16:15	15:15				15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	15:15
15:30		牛田 里奈	14:45-15:30 井上 美香	14:45-15:30	15:15~16:00	15:15-16:15	15:30	エアロベーシック	ウェープリングST		15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	15:30
15:45			14:45-15:30 井上 美香	14:45-15:30	15:15~16:00	15:15-16:15	15:45	15:45~16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	15:45
16:00	ZUMBA45	ヨガ60 (ハタフロー)	15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	16:00	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	16:00
16:15	15:50-16:35		15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	16:15	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	16:15
16:30	SHOGO	RUMI	15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	16:30	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	16:30
16:45			15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	16:45	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	16:45
17:00			15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	17:00	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	17:00
17:15			15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	17:15	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	17:15
17:30			15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	17:30	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	17:30
17:45			15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	17:45	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	17:45
18:00			15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	18:00	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	18:00
18:15			15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	18:15	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	18:15
18:30			15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	18:30	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	18:30
18:45			15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	18:45	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	18:45
19:00	18:45-19:45	ヨガ45	15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	19:00	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	19:00
19:15		18:55-19:40	15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	19:15	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	19:15
19:30	岩崎 さゆり	MISATO	15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	19:30	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	19:30
19:45			15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	19:45	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	19:45
20:00	FIGHT DO45	ヨガ45	15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	20:00	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	20:00
20:15	20:00-20:45	19:55-20:40	15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	20:15	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	20:15
20:30	松井 武	入佐 由美	15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	20:30	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	20:30
20:45			15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	20:45	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	20:45
21:00	ステップベーシック	ヨガ 45	15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	21:00	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	21:00
21:15	21:05-21:50	21:00-21:45	15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	21:15	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	21:15
21:30	日高 憲利	牛田 里奈	15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	21:30	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	21:30
21:45			15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	21:45	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	21:45
22:00	U BOUND(30)		15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	22:00	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	22:00
22:15	22:05~22:35		15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	22:15	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	22:15
22:30	日高 憲利		15:45-16:45	15:45-16:45	15:15~16:00	15:15-16:15	22:30	15:45-16:30	15:45-16:30	16:20-17:20	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	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