

2019年 5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	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	暖ヨガ60	フロアメソッド60	ヒーリングストレッチ	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	10:30-11:30	10:20-11:20	10:30-11:30	10:30-11:15	11:00	10:30-11:30	Re:style FOCUS	10:30-11:30	杉本 美智子		10:30-11:30	11:00
11:15						担当変更	11:15							11:15
11:30		MINDY Hiro	池田抄祐里	戸高 絵実	井上 美香		11:30	SU-JI	Kyoko	河野 妃美子	ホーリスストレッチ		鍵山 菜穂	11:30
11:45	美ボディコンディショニング	OXIGENO		骨格メイクRe:Style HOT			11:45				杉本 美智子			11:45
12:00	11:30-12:30	Mindy Hiro	ZUMBA45	11:30-12:15 kyoko	MEGADANZ 45	ピラテス ベーシックマット	12:00	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
12:15			11:45-12:30		12:00-12:45		12:15	11:45-12:15 日高 憲利	11:45-12:45	みきてい		12:00-13:00	11:40-12:25	11:45-12:30
12:30	岡本 玲子		YOSHIE		鳥原 萌未		12:30	FIGHT DO30	Mindy Hiro				永田 夕奈	永田 夕奈
12:45				癒しの極み			12:45	12:30~13:00 日高 憲利					エアロオリジナル中級	癒しの極み
13:00	はじめてエアロ	バレエ入門・初級	U BOUNDエレメント	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	13:00		暖バランス30	ZUMBA60	榎藤 友佳		12:40-13:40	12:45-13:30
13:15	12:45-13:15 木下 肇	12:45-13:45	UBOUND30	13:00-13:30 本田 智子	13:00-13:45	13:00-14:00	13:15		13:00-13:30 STAFF	12:45-13:45			後藤 一恵	13:15
13:30		井上 美香	Ticket	女性限定プログラム	中條 里香		13:30	ZUMBA60		YOSHIE			永田 夕奈	女性限定プログラム
13:45				暖ヨガ60	中條 里香		13:45	13:30-14:15	暖ボールストレッチ30				永田 夕奈	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 ベーシックマット	13:35-14:35 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 井上 美香		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	14:45-15:30 井上 美香	暖ヨガ45	14:15-15:00 中條 里香	坂元 紀世美	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 井上 美香	暖ヨガ45	14:15-15:00 中條 里香	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 井上 美香	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	(CARDIO)	暖ピラティス(余熱)
15:15	15:05~15:35 SHOGO	15:15-16:00	14:45-15:30 井上 美香		15:15~16:00	15:15-16:15	15:15			15:05-15:50	15:15-16:15	15:00-16:00	15:15-16:15	15:15
15:30		牛田 里奈			本田 智子		15:30	エアロベーシック	ウェアプリングST	黒木 悠麻	米田 貴子		中條 里香	暖ピラティス(余熱)
15:45				女性限定プログラム			15:45	15:45~16:30	15:45-16:30 井上 美香				KISAKI	15:45
16:00	ZUMBA45		ヨガ60		mica		16:00	鏡原 亜有望		ヨガ60	アロマボールストレッチ30	パーフェクトフロー60		16:00
16:15	15:50-16:35		(ハタフロー)				16:15				16:30-17:00 STAFF	16:20-17:20		16:15
16:30	SHOGO		RUMI				16:30						RUMI	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	エアロベーシック	癒しの極み	U BOUND45	ピラティス	19:00	エアロベーシック	暖ヨガ60	X55 エレメント				19:00
19:15	18:45-19:45	18:55-19:40	19:05-19:50	18:40-19:25 後藤 一恵	18:45-19:30	18:45-19:30	19:15	19:00-19:45	19:00-20:00	19:00-19:45				19:15
19:30	岩崎 さゆり	MISATO	八木 彩	暖ヨガ60	本田 とも子	KISAKI	19:30	近藤 由依莉		坂元 智行				19:30
19:45				19:40-20:40			19:45							19:45
20:00	FIGHT DO45	ヨガ45	エアロオリジナル		エアロベーシック	骨格トレーニング	20:00			SATOMI				20:00
20:15	20:00-20:45	19:55-20:40	(中級)	早野 序衣	19:45-20:30	Re:style FOCUS	20:15	U BOUND45						20:15
20:30	松井 武	入佐 由美	20:00-21:00		外山 翔	19:40-20:40	20:30	20:00-20:45	暖ヨガ45					20:30
20:45			日高 憲利		kyoko		20:45	Ticket	20:10-21:55					20:45
21:00	ステップベーシック	ヨガ 45		パワーヨガ (余熱)	FIGHT DO60	コアパワーヨガ	21:00		入佐 由美					21:00
21:15	21:05-21:50	21:00-21:45		20:50-21:50	20:45-21:45		21:15	POWER45						21:15
21:30	日高 憲利	牛田 里奈	ZUMBA45	MINDY Hiro	日高 憲利	20:55-21:55	21:30	21:00-21:45	アロマフットセラピー					21:30
21:45			SHOGO				21:45	加藤 浩太郎	21:10-21:55					21:45
22:00	U BOUND(30)						22:00		mica					22:00
22:15	22:05~22:35		POWER(30)		X55(30)		22:15	ウェアプリングST	女性限定プログラム					22:15
22:30	日高 憲利		SHOGO		日高 憲利		22:30	加藤 浩太郎						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