

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]			Fri [金]			Sat [土]			Sun [日]			Time
	Studio1st	Studio2nd	Gym	Studio1st	Studio Dan	Gym	Studio1st	Studio2nd	Gym	Studio1st	Studio Dan	Gym	Studio1st	Studio2nd	Gym	Studio1st	Studio Dan	Gym	
10:30	パワーヨガ	ヒーリングストレッチ		エイジング&エクササイズ	暖ヨガ60		フロアソフト60	ヒーリングストレッチ		フィットネスフラ60	はじめてエアロ								10:30
10:45	10:30-11:15	10:20-11:20		10:30-11:30	10:20-11:20		10:30-11:30			10:30-11:30	10:30-11:30								10:45
11:00	後藤 一恵																		11:00
11:15		MINDY Hiro		池田抄祐里	戸高 純実	時間変更	井上 美香	担当変更											11:15
11:30	美ボディコンディショニング																		11:30
11:45	11:30-12:30	11:30-12:15		ZUMBA45	骨格メイクRe:Style HOT		ピラテス												11:45
12:00		Mindy Hiro		11:45-12:30	kyoko	時間変更	11:35-12:35	MEGADANZ											12:00
12:15				YOSHIE			12:00-12:45												12:15
12:30																			12:30
12:45	はじめてエアロ	バレエ入門-初級	TOPRIDE60	U BOUNDエレメント	癒しの極み														12:45
13:00	12:45~13:15	12:45-13:45		U BOUND30	12:30-13:15		13:00-13:45	エアロオリジナル中級											13:00
13:15				木田 智子	権藤 友佳	女性限定プログラム	13:00-14:00	社交ダンス入門-初級											13:15
13:30																			13:30
13:45	フィットネスフラ60	井上 美香			暖ヨガ60														13:45
14:00	13:55-14:55	フットセラピー&		ピラテス	13:35-14:35														14:00
14:15		ボディコンディショニング		ベーンツクマット															14:15
14:30				13:45-14:30	井上 美香														14:30
14:45																			14:45
15:00	POWER30	早野 淳衣		バレエストレッチ45	暖ヨガ45														15:00
15:15	15:05~15:35	ヨガ 45		14:45-15:30	14:45-15:30														15:15
15:30					井上 美香														15:30
15:45																			15:45
16:00	ZUMBA45	牛田 里奈		ヨガ60															16:00
16:15	15:50-16:35			(ハタフロー)															16:15
16:30	SHOGO			RUMI															16:30
16:45																			16:45
17:00																			17:00
17:15																			17:15
17:30																			17:30
17:45																			17:45
18:00																			18:00
18:15																			18:15
18:30																			18:30
18:45	リトモス60			癒しの極み															18:45
19:00	18:45-19:45	ヨガ45		エアロベーシック	18:40-19:25		U BOUND45	ピラテス											19:00
19:15																			19:15
19:30	岩崎 さゆり	MISATO		暖ヨガ60	後藤 一恵	女性限定プログラム	19:05-19:50	KISAKI											19:30
19:45																			19:45
20:00	FIGHT DO45	ヨガ45		エアロオリジナル	暖ヨガ60		TOPRIDE60	エアロベーシック											20:00
20:15	20:00-20:45	19:55-20:40		(中級)	早野 淳衣		19:45~20:45	骨格トレーニング											20:15
20:30								Re:style FOCUS											20:30
20:45								kyoko											20:45
21:00	ステップベーシック	ヨガ 45		日高 憲利	パワーヨガ		FIGHT DO60	コアパワーヨガ60											21:00
21:15	21:05-21:50	21:00-21:45			(余熱)		20:45-21:45	20:55-21:55											21:15
21:30				ZUMBA45	MINDY Hiro		TRX												21:30
21:45				SHOGO			21:10-21:55	mica											21:45
22:00	U BOUND(30)																		22:00
22:15	22:05~22:35			POWER(30)			22:10~22:40												22:15
22:30				SHOGO															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