

2020年 6月コロナ対策用 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	コンディショニング ストレッチ		エイジジニアスエクササイズ	暖ヨガ		フロアメソッド	高ボディーコンディショニング		フィットネスフラ60	骨格トレーニング		はじめてエアロ	TOPRIDE		OXIGENO			10:30
10:45	10:30-11:15 後藤 一恵	10:20-11:20 yoko		10:25-11:25 池田抄祐	10:20-11:20 戸高 純実		10:30-11:30 井上 美香	10:20-11:20 岡本 玲子		10:30-11:30 SU-JI	Re:style FOCUS		10:30-11:30 杉本 美智子	10:30-11:15 鳥原 萌未		10:30-11:15 権藤 友佳			10:45
11:00																			11:00
11:15																			11:15
11:30	フィットネスフラ			骨格メイクRe:Style			ピラテス ベーシックマット												11:30
11:45	11:30-12:30			11:35-12:20 kyoko			12:00-12:45 MEGADANZ	11:35-12:35 岡本 玲子											11:45
12:00																			12:00
12:15																			12:15
12:30																			12:30
12:45																			12:45
13:00	はじめてエアロ 12:45~13:15 木下 肇	バレエ入門・初級 12:45-13:45	TOPRIDE	U BOUNDエレメント 12:30-13:15 権藤 友佳	癒しの極み 12:30-13:15 権藤 友佳		エアロオリジナル中級 13:00-13:45 中條 里香	社交ダンス入門・初級 13:00-14:00 日高 順子											13:00
13:15																			13:15
13:30	ZUMBA	井上 美香		暖ヨガ60															13:30
13:45	13:30-14:15 SHOGO	フットセラピー& ボディコンディショニング		13:35-14:35 ピラテス ベーシックマット 13:45-14:30 井上 美香	13:35-14:35 田中 里佳		POWER (CARDIO) 14:15-15:00 中條 里香	ヨガ 14:15-15:15 mica											13:45
14:00																			14:00
14:15																			14:15
14:30	POWER 14:30~15:00 SHOGO	14:00-15:00 早野 序衣																	14:30
14:45																			14:45
15:00																			15:00
15:15																			15:15
15:30																			15:30
15:45																			15:45
16:00																			16:00
16:15																			16:15
16:30																			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																			18:45
19:00																			19:00
19:15																			19:15
19:30	エアロベーシック	YAMUNA		MEGADANZ	癒しの極み 18:50-19:35 後藤 一恵		U BOUND 18:45-19:30 本田 とも子												19:30
19:45	19:15-20:00 後藤 亜有望	19:15-20:00 MISATO		19:15-20:00 八木 彩															19:45
20:00																			20:00
20:15																			20:15
20:30	FIGHT DO 20:15-21:00 松井 武	ヨガ 20:15-21:00 入佐 由美		エアロオリジナル中級 20:15-21:00 早野 序衣			エアロオリジナル中級 19:45-20:45 外山 翔	骨格トレーニング 19:40-20:25 kyoko											20:30
20:45																			20:45
21:00																			21:00
21:15																			21:15
21:30	U BOUND45 21:15-22:00 外山 翔			ZUMBA45 21:15-22:00 SHOGO	柔術メソッド・護身術 21:05-22:05 常温		FIGHT DO 20:45-21:30 日高 憲利	コアパワーヨガ 20:45-21:30 mica											21:30
21:45																			21:45
22:00																			22:00
22:15																			22:15
22:30																			22:30

6月コロナ対策の為営業時間 10:00~23:00

コロナ対策の為、短縮営業

6月プログラム
 ・各レッスン参加される際にはスタジオ前に設置されている参加者名簿に名前の記入をお願い致します。
 ・プログラム開始30分前にスタッフが参加者名簿を準備しますのでご本人で記入をお願いします。
 ・スタジオ前に並ぶ際にはマスク着用の上、隣の方との距離を保ってください。

WOWD MIYAZAKI スタジオプログラムスケジュール&営業時間
 平日 10:00~23:00/土曜日 10:00~21:00/日曜・祝日 10:00~21:00
 定休日 毎週木曜日・年末年始
 TEL (0985) 61-8382