

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]			Time	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		エイジジエックエクササイズ	暖ヨガ		フロアメソッド	高橋チーココンディショニング		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 Re:style FOCUS	フィットネスフラ60	はじめてエアロ	TOPRIDE	OXIGENO			10:30	
10:45	後藤 一恵			10:25-11:25	10:20-11:20		10:30-11:30	10:20-11:20		10:45			10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:15	10:30-11:15			10:45	
11:00		yoko		池田 抄祐	戸高 純実		井上 美香	岡本 玲子		11:00	SU-JI	Kyoko		河野 紀美子	島原 朝未	権藤 友佳			11:00	
11:15	フィットネスフラ				骨格メイクRe:Style			カテゴリー変更		11:15				ホーリスストレッチ		時間変更			11:15	
11:30					ZUMBA45			ピラテスベーシックマット		11:30				11:30-11:40					11:30	
12:00					11:35-12:20			MEGADANZ		12:00	X55	暖バランス		エアロベーシック					12:00	
12:15					kyoko			12:00-12:45		12:15	11:45-12:15	11:45-12:15		11:45-12:30		OXIGENO			12:15	
12:30					YOSHIE			11:35-12:35		12:30		暖ポールストレッチ		みきてい		12:00-13:00			12:30	
12:45					癒しの極み			鳥原 朝未		12:45	FIGHT DO								12:45	
13:00	はじめてエアロ	バレエ入門・初級	TOPRIDE	U BOUNDエレメント	12:30-13:15			エアロオリジナル中級		13:00		暖ヨガ		ZUMBA			MEGADANZ		13:00	
13:15		12:45-13:45		U BOUND30	推薦 友佳			13:00-13:45		13:15				12:45-13:45			12:45-13:30		13:15	
13:30				12:45~13:45	カテゴリー変更			13:00-14:00		13:30					TRX		八木 彩		13:30	
13:45	ZUMBA	井上 美香			暖ヨガ60			13:00-14:00		13:45	ZUMBA			YOSHIE					13:45	
14:00					13:35-14:35			POWERエレメント		14:00		SATOMI							14:00	
14:15		フットセラピー&			ピラテスベーシックマット			14:15-15:00		14:15									14:15	
14:30		ボテコンディショニング			13:45-14:30			14:15-15:00		14:30									14:30	
14:45		14:00-15:00			井上 美香			ヨガ		14:45									14:45	
15:00		早野 序衣			暖ポールストレッチ			14:15-15:15		15:00									15:00	
15:15					14:45-15:30					15:15									15:15	
15:30					mica					15:30									15:30	
15:45										15:45									15:45	
16:00										16:00									16:00	
16:15										16:15									16:15	
16:30										16:30									16:30	
16:45										16:45									16:45	
17:00										17:00									17:00	
17:15	30名定員のプログラムは21名を超えた場合、全員マスク着用となります。																		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					女性限定プログラム					19:00									19:00	
19:15					癒しの極み					19:15									19:15	
19:30	エアロベーシック	YAMUNA		エアロ初級	18:50-19:35			U BOUND		19:30									19:30	
19:45		19:15-20:00			後藤 一恵			18:45-19:30		19:45									19:45	
20:00		MISATO			八木 彩			エアロオリジナル中級		20:00									20:00	
20:15					暖ヨガ60			19:45-20:30		20:15									20:15	
20:30	FIGHT DO	ヨガ		エアロオリジナル中級	19:45-20:45			19:40-20:25		20:30									20:30	
20:45		20:15-21:00			早野 序衣			骨格トレーニング		20:45									20:45	
21:00		入佐 由美			日高 憲利			19:45-20:30		21:00									21:00	
21:15					TRX			20:45-21:30		21:15									21:15	
21:30					常温21:05-22:05			20:45-21:30		21:30									21:30	
21:45					荒木 昌人					21:45									21:45	
22:00					接触の無い身体の使い方のクラスに変更					22:00									22:00	
22:15										22:15									22:15	
22:30										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