

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	高ボディー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 10:30-11:30 杉本 美智子	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	15分	10:30-11:15	15分	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	15分	15分	15分	15分	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				ボールドストレッチ 11:10-11:40 杉本 美智子			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	
11:45					11:35-12:20			MEGADANZ		11:45	X55	暖バランス 11:45-12:15 STAFF		エアロベーシック					11:45	
12:00					11:45-12:30			12:00-12:45		12:00	11:45-12:15	15分		11:45-12:30					12:00	
12:15	河野 紀美子				YOSHIE			11:35-12:35		12:15				みきてい					12:15	
12:30	時間変更				癒しの極み			鳥原 朝未		12:30	FIGHT DO 12:30-13:00 日高 憲利	暖ポールストレッチ 12:25-12:55 STAFF							12:30	
12:45					12:30-13:15			エアロオリジナル中級		12:45										12:45
13:00	はじめてエアロ 12:45-13:15 木下 寧	パレ入門・初級	TOPRIDE	U BOUNDエレメント	推薦 友佳			13:00-13:45		13:00	暖ヨガ			ZUMBA					13:00	
13:15		12:45-13:45		U BOUND30 13:00-13:30 木田 とも子	カテゴリー変更			13:00-14:00		13:15				12:45-13:45					13:15	
13:30					暖ヨガ60			13:00-14:00		13:30	ZUMBA								13:30	
13:45		井上 美香			13:35-14:35			13:00-14:00		13:45	13:30-14:15	SATOMI							13:45	
14:00					ピラテス ベーシックマット 13:45-14:30 井上 美香			POWERエレメント		14:00	YOSHIE								14:00	
14:15		フットセラピー & ボテコンディショニング			田中 里佳			POWER (CARDIO) 14:15-15:00 中條 里香		14:15									14:15	
14:30		14:00-15:00			暖ポールストレッチ 14:15-15:30 mica			14:15-15:15		14:30	リトモス	暖フロー 14:20-15:05 YOKO							14:30	
14:45		早野 序衣			14:45-15:30			14:15-15:15		14:45	14:30-15:30	DEJAVU							14:45	
15:00					14:45-15:30			14:15-15:15		15:00	岩崎 さゆり	カテゴリー変更							15:00	
15:15					14:45-15:30			14:15-15:15		15:15									15:15	
15:30					14:45-15:30			14:15-15:15		15:30									15:30	
15:45					14:45-15:30			14:15-15:15		15:45									15:45	
16:00					14:45-15:30			14:15-15:15		16:00									16:00	
16:15					14:45-15:30			14:15-15:15		16:15									16:15	
16:30					14:45-15:30			14:15-15:15		16:30									16:30	
16:45					14:45-15:30			14:15-15:15		16:45									16:45	
17:00					14:45-15:30			14:15-15:15		17:00									17:00	
17:15					14:45-15:30			14:15-15:15		17:15									17:15	
17:30					14:45-15:30			14:15-15:15		17:30									17:30	
17:45					14:45-15:30			14:15-15:15		17:45									17:45	
18:00					14:45-15:30			14:15-15:15		18:00									18:00	
18:15					14:45-15:30			14:15-15:15		18:15									18:15	
18:30					14:45-15:30			14:15-15:15		18:30									18:30	
18:45					14:45-15:30			14:15-15:15		18:45									18:45	
19:00					14:45-15:30			14:15-15:15		19:00									19:00	
19:15					14:45-15:30			14:15-15:15		19:15									19:15	
19:30	エアロベーシック	YAMUNA		エアロ初級	癒しの極み			18:45-19:30		19:30									19:30	
19:45	後藤 亜有佳			18:50-19:35	後藤 一恵			18:45-19:30		19:45									19:45	
20:00	時間変更	MISATO		八木 彩	TOPRIDE			エアロオリジナル中級 19:45-20:30 外山 翔		20:00	U BOUND	岩切 美紀							20:00	
20:15					19:50-20:50			19:40-20:25		20:15	19:45-20:30	暖ヨガ							20:15	
20:30	FIGHT DO 20:15-21:30 総持 亮	ヨガ		エアロオリジナル中級	19:45-20:45			19:40-20:25		20:30	日高 憲利	暖ヨガ							20:30	
20:45	時間変更	入佐 由美		20:15-21:00	早野 序衣			19:40-20:25		20:45	時間変更	20:10-20:55							20:45	
21:00	マスク着用			20:15-21:00	日高 憲利			19:40-20:25		21:00	POWER (CARDIO) 20:45-21:30	入佐 由美							21:00	
21:15					20:45-21:30			19:40-20:25		21:15	加藤 浩太郎								21:15	
21:30	U BOUND45				ZUMBA45			20:45-21:30		21:30									21:30	
21:45					21:15-22:00			20:45-21:30		21:45									21:45	
22:00	外山 翔				SHOGO			20:45-21:30		22:00									22:00	
22:15	時間変更				21:15-22:00			20:45-21:30		22:15									22:15	
22:30					21:15-22:00			20:45-21:30		22:30									22:30	

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。

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。

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

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