

☆ 2021年4月 STUDIO PROGRAM ☆ [WOWD宮崎・WOWDPLUS宮崎ナナイロ]

	MON〔月〕			TUE〔火〕			WED〔水〕			THU〔木〕	FRI〔金〕			SAT〔土〕			SUN〔日〕				
	WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ	WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ	WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ	ナナイロ	WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ	WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ	WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ		
10:00																				10:00	
10:15																				10:15	
10:30					HOT							HOT						HOT	有料レッスン	10:30	
10:45	パワーヨガ	コンディショニング	VR ヨガ	ヨガ	Re:Style	VR POWER	フロアメソッド	美ボディ	VR ヨガ	VR FIGHT DO	体幹トレーニング&	骨格トレーニング	VR OXIGENO	フィットネスフラ	はじめてエアロ	TOP RIDE	OXIGENO		柔術メソッド・護身術	10:45	
11:00	10:30-11:15	ストレッチ	10:30-11:00	10:25-11:25	HEARING	10:30-11:00	10:30-11:30	コンディショニング	10:30-11:15	10:30-11:00	アイソレーション	Re:style FOCUS HOT	10:30-11:00	10:25-11:25	杉本 美智子	10:30-11:15	10:30-11:15		10:30-11:30	11:00	
11:15	後藤 一恵	10:20-11:20		10:20-11:20			10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:15		10:30-11:30	10:30-11:30			ポールストレッチ	鳥原 萌未	権藤 友佳		会員550 外部1100	11:15	
11:30		Yoko veena	有料レッスン	池田 さゆり	kyoko	VR X55	井上 美香	岡本 玲子		VR ELEVEN	SU-JI	Kyoko		河野 紀美子	杉本 美智子				荒木 昌人	11:30	
11:45	フィットネスフラ	バランス	STRONG NATION		骨格メイトRe:Style	11:15-11:45									時間変更				有料レッスン	11:45	
12:00	11:30-12:30	11:30-12:00	会員550 外部1100	ZUMBA	HOT			ピラテス		VR HYPER C	X55		VR FIGHT DO	エアロベシク	OXIGENO	SH' BAM		暖パワーヨガ	エアロオリジナル中級	12:00	
12:15		ポールストレッチ	権藤 友佳	11:45-12:30	kyoko	VR ヨガ	VR ELEVEN	11:45-12:45	MEGADANZ		11:45-12:15	日高 憲利	11:45-12:15	11:40-12:25	11:45-12:45	11:45-1230	ELEVEN 15	11:45-12:30	11:45-13:00	12:15	
12:30	河野 紀美子	12:10-12:40		YOSHIE		12:00-12:30								みきてい		YOSHE	HYPER C 15	mica	会員550円	12:30	
12:45					暖ヨガ		VR HYPER C	岡本 玲子	鳥原 萌未	VR OXIGENO	FIGHT DO		VR POWER		権藤 友佳	有料レッスン			外部1100円	12:45	
13:00	はじめてエアロ	バレエ入門・初級	TOP RIDE	U BOUNDエレメント	12:30-13:15	VR ELEVEN				12:30-13:00	12:30-13:00				時間変更	BODY JAM	エアロオリジナル中級	癒しの極み	外山 翔	13:00	
13:15	12:45~13:15	12:45-13:45	12:45-13:45	U BOUND30	戸高 絵美			社交ダンス入門・初級				暖ヨガ		有料レッスン		12:45-13:45	12:45-13:45	12:45-13:30		13:15	
13:30				本田 とも子		VR HYPER C	13:00-13:45	13:00-14:00	DEJAVU	エアロベシク	VR ヨガ	13:05-14:05		ピラティス(有料)	ベリーグダンス・入門	会員550 外部1100		後藤 一恵	EARTH 30	13:30	
13:45	ZUMBA	井上 美香	権藤 友佳		暖ヨガ		中條 里香		鳥原 萌未	13:15-14:00	13:15-14:00			13:15-14:15	(キアラバンカーニバル)	YOSHE	ハ木 彩	男性参加可能	外山 翔	13:45	
14:00	13:30-14:15			ピラテス	13:35-14:35	VR MEGADANZ		日高 順子				SATOMI	ZUMBA	13:15-14:15	13:15-14:15					14:00	
14:15	SHOGO	フットセラピー&		ベシクマット	Yoko veena	13:45-14:15	POWERエレメント						13:45-14:30	13:45-14:30	13:15-14:15	POWER	MEGADANZ	暖バランス	KIMAX	14:15	
14:30		ボディコンディショニング	VR ヨガ	13:45-14:30			POWER (CARDIO)	ヨガ		KIMAX		暖 骨盤調整フロー		有料レッスン	KAORI	14:00-14:45	14:00-14:45	13:55-14:25	14:00-14:30	14:30	
14:45	POWER	14:00-15:00	14:15-14:45		暖ポールストレッチ	VR OXIGENO	14:15-15:00	14:15-15:15	VR X55	14:15-14:45	リトモス	14:20-15:05	OXIGENO	エアロオリジナル中級	コアトレ	加藤 浩太郎	ハ木 彩	暖ポールストレッチ	仲西 翔也	14:45	
15:00	14:30-15:00	早野 序衣				14:30-15:00	中條 里香		14:30-15:00	日高 憲利	14:30-15:30	Yoko veena	14:45-15:30	14:30-15:45	14:25-14:55			14:35-15:05		15:00	
15:15			VR HYPER C	VR ステップ	14:45-15:30			mica						会員750	時間変更	X55 エレメント	POWER			15:15	
15:30				15:00-15:30	mica	VR エアロ			VR ヨガ		岩崎 さゆり			外部1650円	BEAT YOGA	X55	(CARDIO)	暖ピラティス		15:30	
15:45	VR FIGHT DO		VR ELEVEN			15:15-15:45	VR OXIGENO		15:15-15:45	VR MEGADANZ				日高 憲利	15:10-16:10	15:15-16:00	15:00-16:00	15:15-16:15		15:45	
16:00	15:30-16:00			VR MEGADANZ		15:30-16:00				15:30-16:00	VR ヨガ				1.3週目 牛田	坂元 智行	中條 里香	(余熱)		16:00	
16:15			VR POWER	15:45-16:15		VR ステップ	16:00-16:30	VR POWER	16:00-16:30	VR X55	15:45-16:15		VR エアロ	FIGHT DO	2.4週目 mica			KISAKI		16:15	
16:30	VR ステップ		16:00-16:30			16:00-16:30	VR FIGHT DO		16:00-16:30	VR X55			VR エアロ	16:00-16:45			ヨガ		TOP RIDE	16:30	
16:45	16:15-16:45		VR ストレッチ				16:15-16:45			16:15-16:45	VR エアロ			日高 憲利	16:20-17:20	TOP RIDE	16:20-17:20		16:15-17:15	16:45	
17:00			VR エアロ			VR FIGHT DO			VR ELEVEN		16:30-17:00		VR ヨガ			権藤 友佳			松本 展明	17:00	
17:15	VR OXIGENO		16:45-17:15	VR ELEVEN		16:45-17:15	VR X55			VR ストレッチ			16:45-17:15		MAI		中條 里香			17:15	
17:30	17:00-17:30					17:00-17:30			VR HYPER C		VR POWER										17:30
17:45			VR ヨガ	VR ヨガ		VR POWER				VR FIGHT DO	17:15-17:45		VR ステップ	HIP HOP初級		有料レッスン	VR FIGHT DO			17:45	
18:00	VR X55		17:30-18:00	17:30-18:00		17:30-18:00	VR ELEVEN		VR MEGADANZ	17:30-18:00				17:30-18:30		柔術メソッド・護身術	17:35-18:05		VR POWER	18:00	
18:15	17:45-18:15								17:45-18:15		VR ステップ					17:45-19:15			17:45-18:15	18:15	
18:30				VR エアロ		VR ヨガ					18:00-18:30		VR HYPER C	宇都 剛		会員550円	VR U BOUND			18:30	
18:45	VR HYPER C			18:15-18:45		18:15-18:45			VR ヨガ	VR POWER						外部1100円	18:20-18:50		VR MEGADANZ	18:45	
19:00			VR FIGHT DO		女性限定プログラ		U BOUND			18:30-19:00	18:30-19:00			VR ELEVEN	VR MEGADANZ	パッファロー柔術			18:30-19:00	19:00	
19:15			18:45-19:15		癒しの極み	VR ELEVEN	18:45-19:30					VR ストレッチ	暖ヨガ			荒木 昌人	VR POWER			19:15	
19:30	STRONG NATION	YAMUNA		エアロベシク	18:50-19:35		本田 とも子	HYPER C 15				19:00-20:00					19:05-19:35		VR X55	19:30	
19:45	19:15-20:00	19:15-20:00		19:15-20:00	後藤 一恵					有料レッスン	FIGHT DO			VR OXIGENO					19:15-19:45	19:45	
20:00	権藤 友佳	MISATO	KIMAX	ハ木 彩	暖ヨガ	TOP RIDE	エアロオリジナル中級	コアパワーヨガ	TOP RIDE	19:45-20:30	19:30-20:15	岩切 美樹	U BOUND	19:30-20:00		VR POWER	VR X55			20:00	
20:15			19:45-20:30		19:50-20:50	19:45-20:45	19:45-20:30	19:45-20:30	権藤 友佳	日高 憲利	外山 翔					19:45-20:15	19:50-20:20		VR FIGHT DO	20:15	
20:30	FIGHT DO	ヨガ	仲西 翔也	エアロオリジナル中級			外山 翔	mica				暖ヨガ							20:00-20:30	20:30	
20:45	20:15-21:00	20:15-21:00		20:15-21:00	早野 序衣	松本 展明					ELEVEN 15	20:10-20:55								20:45	
21:00	松井 武	入佐 由美		日高 憲利			FIGHT DO		OXIGENO	KIMAX	HYPER C 15	入佐 由美								21:00	
21:15			VR X55		柔術メソッド・護身術		20:45-21:30		20:50-21:35	20:50-21:35			VR MEGADANZ							21:15	
21:30	U BOUND	ELEVEN 15	21:00-21:30	ZUMBA	常温	VR FIGHT DO	日高 憲利		権藤 友佳	日高 憲利			POWER (CARDIO)							21:30	
21:45	21:15-22:00			21:15-22:00	21:05-22:05	21:15-21:45							21:15-22:00							21:45	
22:00	外山 翔		VR ヨガ	SHOGO	荒木 昌人		VR ストレッチ				SHOGO		VR ELEVEN							22:00	
22:15			21:45-22:15			VR MEGADANZ			VR X55	VR ヨガ										22:15	
22:30	VR ストレッチ			VR ストレッチ		22:00-22:30			22:00-22:30	22:00-22:30	VR ストレッチ		VR HYPER C							22:30	
22:45			VR エアロ																	22:45	
23:00			22:30-23:00																	23:00	
23:15																				23:15	

ELEVEN

月曜 21:15 ~ 南洲 IR

金曜 20:30 ~ 南洲 IR

日曜 12:00 ~ 八木 IR

WOWD GYM

火曜 TRX 21:00 ~ STAFF

土曜 TRX 13:15 ~ STAFF

日曜 TRX 14:15 ~ STAFF

HYPER C

水曜 19:10 ~ 外山 IR

金曜 20:45 ~ 南洲 IR

日曜 12:15 ~ 八木 IR

キャラバンスタジオ

火曜 ANIMAL FLOW 7:00 ~ KISAKI IR

木曜 ANIMAL FLOW 7:00 ~ KISAKI IR

※有料レッスン WOWD会員 550円 外部1,100円

ELEVEN

月曜 21:15 ~
金曜 20:30 ~
日曜 12:00 ~

南瀬 IR
南瀬 IR
八木 IR

WOWD GYM

火曜 TRX 21:00 ~
土曜 TRX 13:15 ~
日曜 TRX 14:15 ~

STAFF

HYPER C

水曜 19:10 ~
金曜 20:45 ~
日曜 12:15 ~

外山 IR
南瀬 IR
八木 IR

キャラバンスタジオ

火曜 ANIMAL FLOW 7:00 ~
木曜 ANIMAL FLOW 7:00 ~

KISAKI IR
KISAKI IR
※有料レッスン WOWD会員 550円 外部1,100円