

☆ 2021年12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				HOT							HOT							HOT	10:15		
10:30	パワーヨガ	VR ヨガ	ヨガ	Re:Style HEARING	VR POWER	フロアメソッド	美ボディ コンディショニング	VR ヨガ	VR FIGHT DO	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 HOT	VR OXIGENO	フィットネスフラ	はじめてエアロ	TOP RIDE	OXIGENO		VR エアロ	10:30		
10:45	10:30-11:15	10:30-11:00	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:00	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:00	10:25-11:10	杉本 美智子	10:30-11:15	10:30-11:15		10:30-11:00	10:45		
11:00	後藤 一恵		池田 さゆり	kyoko	バス タオル	井上 美香	岡本 玲子			SU-JI	Kyoko	バス タオル	河野 妃美子	ホールのストレッチ	鳥原 萌未	権藤 友佳			11:00		
11:15					VR X55				VR ELEVEN										11:15		
11:30	フィットネスフラ	バランス	エアロベーシック	骨格メイクRe:Style HOT	11:15-11:45	有料レッスン	ピラテス ベーシックマット		有料レッスン	X55						有料レッスン		VR FIGHT DO	11:30		
11:45	11:30-12:15	11:30-12:00	11:30-12:15	11:30-12:15			11:30-12:15			11:30-12:00								11:30-12:00	11:45		
12:00	河野 妃美子	ボールドストレッチ	池田 祐希	kyoko	バス タオル	VR POWER	パレエ スティーゼーション	岡本 玲子	MEGADANZ	ベリータン		VR FIGHT DO	エアロベーシック	ピラティス	SH'BAM	エアロオリジナル	暖パワーヨガ		12:00		
12:15		12:10-12:40	11:40-12:25			12:00-12:30	11:45-12:30		12:00-12:45	11:45-12:45		11:45-12:15	11:40-12:25	11:45-12:30	11:45-12:30	会員550 一般1100	11:45-12:30		12:15		
12:30										会員750 一般1500			みきてい	南洲 圭祐	YOSHE		mica	バス タオル	有料レッスン	12:30	
12:45	VR MEGADANZ		VR POWER	暖ヨガ		VR MEGADANZ	VR HYPER C					VR POWER	有料レッスン	有料レッスン		②③週担当		ZUMBA	12:45		
13:00	12:45-13:15	12:45-13:15	U BOUNDエレメント	暖ヨガ	12:30-13:15	12:45-13:15							エアロオリジナル		BODY JAM	外山 翔	癒しの極み	会員550 一般1100	13:00		
13:15		パレエ入門・初級	U BOUND30	戸高 絵	バス タオル								12:45-14:00		12:45-13:45		①③週目		13:15		
13:30		13:00-13:45	12:55~13:25										会員750 一般1500	ベリータン入門 キャラバンカーニバル	会員550 一般1100	EARTH ②③週	後藤 一恵	中條 里香	13:30		
13:45	ZUMBA	井上 美香											①②③④週担当	13:15-14:00	YOSHIE	外山 翔	男性参加可能		13:45		
14:00	13:30-14:15				VR ヨガ								日高 憲利	KAORI						14:00	
14:15	SHOGO	フィットセラピー & ボディコンディショニング	ピラテス ベーシックマット									13:45-14:30					VR MEGADANZ	暖バランス	14:15		
14:30		14:00-14:45	13:45-14:30									13:45-14:30					14:00-14:30	13:55-14:25	STAFF	14:30	
14:45	POWER	早野 序衣	VR ヨガ	暖ホールのストレッチ		POWER (CARDIO)	ヨガ		VR X55	KIMAX	リトモス	YOSHIE	FIGHT DO	コアトレ	POWER		暖ホールのストレッチ	14:35-15:05	STAFF	14:45	
15:00			VR HYPER C	VR ステップ	14:45-15:30	VR ステップ							14:15-15:00	mica	加藤 浩太郎				15:00		
15:15			VR ELEVEN	VR エアロ	mica	VR エアロ							VR U BOUND	BEAT YOGA	X55	POWER (CARDIO)	暖ピラティス	VR HYPER C	15:15		
15:30	VR FIGHT DO					VR OXIGENO			VR ヨガ				15:15-16:00	mica	坂元 智行	15:00-15:45	15:15-16:00		15:30		
15:45	15:30-16:00		VR MEGADANZ			15:30-16:00			VR ヨガ				15:15-16:00				KISAKI	バス タオル	15:45		
16:00			VR POWER			VR ステップ			VR POWER				VR エアロ				ヨガ			16:00	
16:15	VR ステップ		16:00-16:30			16:00-16:30			VR FIGHT DO					ヨガ			16:00-16:45		TOP RIDE	16:15	
16:30	16:15-16:45		VR ストレッチ			VR FIGHT DO			VR X55				VR エアロ	16:15-17:00	RIDE FIT	中條 里香			16:30		
16:45						VR FIGHT DO			VR ELEVEN				VR ヨガ	MAI	16:30-17:15				松本 展明	16:45	
17:00	VR OXIGENO		ハニーダンス アカデミー	VR ELEVEN		VR X55				VR ストレッチ			16:45-17:15							17:00	
17:15	17:00-17:30					17:00-17:30															17:15
17:30			VR ヨガ			VR POWER							VR ステップ							17:30	
17:45	VR MEGADANZ		リトルクラス			VR POWER			VR FIGHT DO				17:30-18:00				VR FIGHT DO		VR POWER	17:45	
18:00	17:45-18:15					17:30-18:00			VR ELEVEN				17:30-18:00				17:35-18:05		17:45-18:15	18:00	
18:15			18:10~19:10			VR エアロ							VR ステップ				VR U BOUND			18:15	
18:30	VR HYPER C		エレメンタリークラス			18:15-18:45			VR ヨガ	VR POWER			VR HYPER C				18:20-18:50		VR MEGADANZ	18:30	
18:45			ASAMI						VR ヨガ	VR POWER			VR ELEVEN						18:30-19:00	18:45	
19:00				女性限定プログラム					18:30-19:00	18:30-19:00										19:00	
19:15				癒しの極み		VR ELEVEN				VR ストレッチ							VR POWER			19:15	
19:30	HYPER C 15	YAMUNA		18:50-19:35													19:05-19:35		VR X55	19:30	
19:45	ELEVEN 15	19:15-20:00	KIMAX	後藤 一恵	バス タオル	VR MEGADANZ				有料レッスン			FIGHT DO	岩切 美樹			VR OXIGENO		19:15-19:45	19:45	
20:00		MISATO	19:30-20:15	暖ヨガ		19:30-20:00							19:30-20:15							20:00	
20:15			日高 憲利			TOP RIDE							U BOUND				VR POWER	VR X55		20:15	
20:30	FIGHT DO	ヨガ	有料レッスン	エアロオリジナル中級		19:45-20:45				会員550 一般1100			19:45-20:30				19:45-20:15	19:50-20:20	VR FIGHT DO	20:30	
20:45	20:15-21:00	20:15-21:00	ZUMBA②④	早野 序衣									日高 憲利						20:00-20:30	20:45	
21:00			20:30-21:30																	21:00	
21:15			会員550 一般1100																	21:15	
21:30	U BOUND		中條 里香			ZUMBA														21:30	
21:45			21:15-22:00			21:15-22:00														21:45	
22:00	外山 翔		VR ヨガ			SHOGO														22:00	
22:15			21:45-22:15																	22:15	
22:30	VR ストレッチ		VR ストレッチ																	22:30	
22:45			VR エアロ																	22:45	
23:00			22:30-23:00																	23:00	
23:15																				23:15	

ELEVEN		キャラバンカーニバルスタジオ	
月曜	1ST 19:45 ~ 南洲 IR	火曜	ベリータンCC振付クラス 19:30~21:00 KAORI IR
金曜	1ST 20:30 ~ 南洲 IR	水曜	ベリータン基礎クラス 19:30~21:00 KAORI IR
		木曜	ベリータンCC振付クラス 19:30~21:00 KAORI IR
		土曜	ベリータン入門クラス 11:30~12:30 KAORI IR
HYPER C			ベリータンCC振付クラス 13:00~14:30 KAORI IR
月曜	1ST 19:30 ~ 南洲 IR		ベリータンCC振付クラス 20:00~21:30 KAORI IR
金曜	1ST 20:45 ~ 南洲 IR		ベリータンCC振付クラス 20:00~21:30 KAORI IR
WOWD GYM			ベリータンCC振付クラス 15:00~16:00 後藤一恵 IR
火曜	TRX 21:00 ~ STAFF	土曜	パワーヨガ 15:00~16:00 後藤一恵 IR
土曜	TRX 13:15 ~ STAFF		