

☆ 2021年9月 STUDIO PROGRAM ☆ [蔓延防止措置 特別スケジュール 8/28~9/12]

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																		
10:15																		
10:30				HOT														
10:30	VR OXIGENO 10:30-11:00	パワーヨガ 10:30-11:15 後藤 一恵	VR ヨガ 10:30-11:00	ヨガ 10:25-11:25	Re:Style HEARING 10:20-11:20 池田 さゆり	VR POWER 10:30-11:00	フロアメソッド 10:30-11:30	美ボディ コンディショニング 10:30-11:30	VR ヨガ 10:30-11:00	VR FIGHT DO 10:30-11:00	体幹トレーニング 10:30-11:30	骨格トレーニング 10:30-11:30	VR OXIGENO 10:30-11:00	フィットネスフラ 10:25-11:25	はじめてエアロ 10:20-10:50 杉本 美智子	TOP RIDE 10:30-11:15	OXIGENO 10:30-11:15	VR エアロ 10:30-11:00
11:00																		
11:15																		
11:30	フィットネスフラ 11:30-12:30	バランス 11:30-12:00 STAFF	エアロベーシック 11:30-12:15	カテゴリー変 骨格メイクRe:Style HOT 11:35-12:20 kyoko	VR X55 11:15-11:45													
11:45																		
12:00																		
12:15	河野 妃美子	ポールストレッチ 12:10-12:40 STAFF	権藤 友佳	BODY JAM 11:40-12:25 YOSHIE	VR POWER 12:00-12:30	VR ELEVEN												
12:30																		
12:45	VR MEGADANZ 12:45-13:15	バレエ入門・初級 12:50-13:50	TOP RIDE 12:45-13:45	暖ヨガ 12:30-13:15 戸高 絵美	VR MEGADANZ 12:45-13:15	VR HYPER C												
13:00																		
13:15																		
13:30	ZUMBA 13:30-14:15	井上 美香	権藤 友佳	U BOUNDエレメント U BOUND30 12:55~13:25 外山 翔	VR ヨガ 13:30-14:00	VR ELEVEN												
13:45																		
14:00	SHOGO	フィットセラピー& ボディコンディショニング	VR ヨガ 14:15-14:45	ピラテス ベーシックマット 13:45-14:30 井上 美香														
14:15																		
14:30	POWER 14:30-15:00 SHOGO	14:00-15:00 早野 序衣		暖ポールストレッチ 14:45-15:30 mica	VR ステップ 15:00-15:30	VR エアロ 15:15-15:45	POWER (CARDIO) 14:15-15:00 中條 里香	ヨガ 14:15-15:15 mica	VR X55 14:30-15:00	KIMAX 14:15-14:45 日高 憲利	リトモス 14:30-15:30 岩崎 さゆり	暖ヨガ 13:05-14:05	有料レッスン	ピラティス(有料) 13:15-14:15 会員550 一般1100 岡本 玲子	ベリータンズ・入門 (キャラバンカーニバル) 13:15-14:15 KAORI	BODY JAM 12:45-13:45 会員550 一般1100	YOSHIE	暖バランス 13:55-14:25 権藤 友佳
14:45																		
15:00																		
15:15																		
15:30	VR FIGHT DO 15:30-16:00		VR ELEVEN	VR ステップ 15:45-16:15	VR エアロ 15:15-15:45	VR OXIGENO 15:30-16:00	VR X55 16:00-16:30	VR ヨガ 15:15-15:45	VR MEGADANZ 15:30-16:00	VR ヨガ 15:45-16:15	VR エアロ 16:00-16:30	OXIGENO 14:45-15:30 YOSHIE	有料レッスン ③YAMUNA MISATO ①②④エアロ 日高	コアドレ 14:25-14:55 mica	加藤 浩太郎	POWER 14:00-14:45 VR MEGADANZ 14:00-14:30	暖バランス 13:55-14:25 権藤 友佳	暖ポールストレッチ 14:35-15:05 権藤 友佳
15:45																		
16:00																		
16:15	VR ステップ 16:15-16:45		VR POWER 16:00-16:30	VR ステップ 16:00-16:30	VR ステップ 16:00-16:30	VR FIGHT DO 16:15-16:45	VR FIGHT DO 16:15-16:45	VR X55 16:15-16:45	VR エアロ 16:30-17:00	VR エアロ 16:30-17:00	VR ヨガ 16:45-17:15	VR ヨガ 16:20-17:20	MAI	YOGA 16:20-17:20	TOP RIDE 16:30-17:15	中條 里香	ヨガ 16:20-17:20	松本 展明
16:30																		
16:45																		
17:00	VR OXIGENO 17:00-17:30		VR エアロ 16:45-17:15	VR ELEVEN	VR FIGHT DO 16:45-17:15	VR X55 17:00-17:30	VR ステップ 17:15-17:45	VR HYPER C	VR POWER 17:15-17:45	VR FIGHT DO 17:15-17:45	VR ステップ 17:30-18:00	VR ステップ 17:30-18:00	HIP HOP初級 17:30-18:30	有料レッスン	VR FIGHT DO 17:35-18:05	VR POWER 17:45-18:15	VR MEGADANZ 18:30-19:00	VR POWER 17:45-18:15
17:15																		
17:30																		
17:45																		
18:00																		
18:15																		
18:30																		
18:45	FIGHT DO 18:45-19:30	YAMUNA 18:45-19:30	VR FIGHT DO 18:45-19:15	エアロオリジナル中級 18:45-19:30	癒しの極み 18:45-19:30	VR ELEVEN	U BOUND 18:45-19:30	コアパワーヨガ 18:45-19:30	VR ヨガ 18:30-19:00	VR POWER 18:30-19:00	FIGHT DO 18:45-19:30	暖ヨガ 18:30-19:30	VR ELEVEN	VR MEGADANZ 18:45-19:15	MMA・柔術メソッド 17:45-19:15 会員 550 一般 1,100	VR U BOUND 18:20-18:50	VR MEGADANZ 18:30-19:00	VR POWER 18:30-19:00
19:00																		
19:15	松井 武	MISATO		日高 憲利	後藤 一恵	VR ELEVEN	外山 翔	mica										
19:30																		
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30																		
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30	蔓延防止短縮営業																	
21:45																		
22:00	9/12迄																	
22:15																		
22:30																		
22:45																		
23:00																		
23:15																		

ELEVEN

金曜 1ST 20:30 ~ 南洲 IR

HYPER C

水曜 2ND 19:10 ~ 南洲 IR
金曜 1ST 20:45 ~ 南洲 IR

WOWD GYM

火曜 TRX 21:00 ~ STAFF
土曜 TRX 13:15 ~ STAFF

キャラバンカーニバルスタジオ

火曜 ベリータンズCC振付クラス 19:30~21:00 KAORI IR
※有料レッスン WOWD会員 1,650円 一般 3,300円

水曜 ベリータンズ基礎クラス 19:30~21:00 KAORI IR
※有料レッスン WOWD会員 1,400円 一般 2,800円

木曜 ベリータンズ超入門クラス 11:30~12:30 KAORI IR
※有料レッスン WOWD会員 1,100円 一般 1,400円

ベリータンズCC振付クラス 13:00~14:30 KAORI IR
※有料レッスン WOWD会員 1,650円 一般 3,300円

ベリータンズCC振付クラス 20:00~21:30 KAORI IR
※有料レッスン WOWD会員 1,650円 一般 3,300円

土曜 パワーヨガ 15:00~16:00 後藤一恵 IR
※有料レッスン WOWD会員 550円 一般 1,200円