

☆ 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																			10:00	
10:15																			10:15	
10:30				HOT							HOT						HOT		10:30	
10:45	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 杉本 美智子	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	10:45	
11:00																			11:00	
11:15																			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														11:30	
11:45																			11:45	
12:00																			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	ピラテス ベーシックマット 11:45-12:45	MEGADANZ 12:00-12:45	ベリーダンス 11:45-12:45 会員750 一般1500	VR FIGHT DO 11:45-12:15	X55 11:45-12:15 日高 憲利		エアロベーシック 11:40-12:25	OXIGENO 11:45-12:45	SH'BAM 11:45-12:30	YOSHE	週替わりレッスン 会員550 一般1100	暖パワ Yoga 11:45-12:30 mica	VR FIGHT DO 11:30-12:00	12:15
12:30																			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	U BOUNDエレメント 12:30-13:15	VR MEGADANZ 12:45-13:15	VR HYPER C	エアロオリジナル中級 13:00-13:45	社交ダンス入門・初級 13:00-14:00												12:45
13:00																				13:00
13:15																				13:15
13:30	ZUMBA 13:30-14:15	井上 美香	権藤 友佳	暖ヨガ 12:30-13:15 戸高 絵美	VR ヨガ 13:30-14:00															13:30
13:45																				13:45
14:00	SHOGO	フットセラピー& 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	POWERエレメント 14:15-15:00	POWER (CARDIO) 14:15-15:00	ヨガ 14:15-15:15	VR X55 14:30-15:00	KIMAX 14:15-14:45 日高 憲利	VR ヨガ 13:15-14:00	エアロベーシック 13:15-14:00	暖ヨガ 13:05-14:05	ZUMBA 13:45-14:30	YOSHIE	有料レッスン	BODY JAM 12:45-13:45	②ヨガ 戸高	癒しの極み 12:45-13:30	ZUMBA 会員550 一般1100	14:00
14:15																				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	VR ステップ 15:00-15:30	VR エアロ 15:15-15:45	VR OXIGENO 15:30-16:00	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	VR ヨガ 16:30-17:00	OXIGENO 14:45-15:30	YOSHIE	有料レッスン	POWER 14:00-14:45	VR MEGADANZ 14:00-14:30	暖パワ YOGA 13:55-14:25 権藤 友佳	14:30	
14:45																				14:45
15:00																				15:00
15:15																				15:15
15:30	VR FIGHT DO 15:30-16:00		VR ELEVEN	VR MEGADANZ 15:45-16:15	VR ステップ 16:00-16:30	VR FIGHT DO 16:15-16:45	VR X55 16:00-16:30	VR エアロ 16:15-16:45	VR X55 16:15-16:45	VR エアロ 16:30-17:00	VR ヨガ 16:45-17:15	VR ヨガ 16:45-17:15	OXIGENO 14:45-15:30	YOSHIE	週替りレッスン 14:30-15:45	コアドレ 14:25-14:55 mica	加藤 浩太郎	暖パワ YOGA 14:35-15:05 権藤 友佳	VR ELEVEN	15:30
15:45																				15:45
16:00																				16:00
16:15	VR ステップ 16:15-16:45		VR POWER 16:00-16:30	VR ヨガ 17:30-18:00	VR ヨガ 17:30-18:00	VR POWER 17:30-18:00	VR FIGHT DO 17:30-18:00	VR X55 17:30-18:00	VR エアロ 17:30-18:00	VR エアロ 17:30-18:00	VR エアロ 17:30-18:00	VR エアロ 17:30-18:00	VR ヨガ 17:30-18:00	VR ステップ 17:30-18:00	HIP HOP初級	有料レッスン	VR FIGHT DO 17:35-18:05	VR POWER 17:45-18:15	TOP RIDE 16:15-17:15	16:15
16:30																				16:30
16:45																				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 X55 17:00-17:30	VR ストレッチ	VR ストレッチ	VR POWER 17:15-17:45	VR POWER 17:15-17:45	VR POWER 17:15-17:45	VR POWER 17:15-17:45	VR ステップ 17:30-18:00	MAI	権藤 友佳	中條 里香	松本 展明	17:00	
17:15																				17:15
17:30																				17:30
17:45																				17:45
18:00																				18:00
18:15																				18:15
18:30																				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	有料レッスン	MMA・柔術メソッド 17:45-19:15	会員 550	VR U BOUND 18:20-18:50	VR MEGADANZ 18:30-19:00	18:45
19:00																				19:00
19:15	松井 武	MISATO																		19:15
19:30																				19:30
19:45																				19:45
20:00																				20:00
20:15																				20:15
20:30																				20:30
20:45																				20:45
21:00																				21:00
21:15																				21:15
21:30	蔓延防止短縮営業																			21:30
21:45																				21:45
22:00	9/12迄																			22:00
22:15																				22:15
22:30																				22:30
22:45																				22:45
23:00																				23:00
23:15																				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 ベリーダンス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 ベリーダンス基礎クラス 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 ベリーダンス超入門クラス 11:30~12:30 KAORI IR
※有料レッスン WOWD会員 1,100円 一般 1,400円

ベリーダンス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

ベリーダンス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