

# ☆ 2021年12月 STUDIO PROGRAM ☆ [ WOWDPLUS宮崎ナナイロ ]

## 早朝～夕刻 (6:00～18:30)

	MON[月]	TUE[火]	WED[水]	THU[木]	FRI[金]	SAT[土]	SUN[日]
6:00							
6:15							
6:30							
6:45			VR X55 06:30-07:00		VR OXIGENO 06:30-07:00	VR HYPER C	VR ヨガ 06:30-07:00
7:00	VR エアロ 07:00-07:30	VR MEGADANZ 07:00-07:30		VR FIGHT DO 07:00-07:30			
7:15							
7:30							
7:45							
8:00			VR エアロ 08:00-08:30		VR FIGHT DO 08:00-08:30		VR X55 08:00-08:30
8:15							
8:30	VR MEGADANZ 08:30-09:00	VR ヨガ 08:30-09:00					
8:45							
9:00							
9:15							
9:30		VR X55 09:30-10:00	VR ヨガ 09:30-10:00	VR FIGHT DO 09:30-10:00	VR POWER 09:30-10:00	VR MEGADANZ 09:30-10:00	VR ヨガ 09:30-10:00
9:45	VR ストレッチ						
10:00							
10:15							
10:30	VR ヨガ 10:30-11:00	VR POWER 10:30-11:00	VR ヨガ 10:30-11:00	VR FIGHT DO 10:30-11:00	VR OXIGENO 10:30-11:00	TOP RIDE 10:30-11:15 鳥原 萌未	VR エアロ 10:30-11:00
10:45							
11:00							
11:15		VR X55 11:15-11:45		VR ELEVEN			VR FIGHT DO 11:15-11:45
11:30	エアロベーシック 11:30-12:15 池田 抄祐里			有料レッスン			
11:45				ベリーダンス 11:45-12:45 会員750 一般1500 池田さゆり	VR FIGHT DO 11:45-12:15	SH' BAM 11:45-12:30 YOSHE	有料レッスン
12:00		VR POWER 12:00-12:30	MEGADANZ 12:00-12:45 鳥原 萌未				
12:15							
12:30							
12:45	VR POWER 12:45-13:15	VR MEGADANZ 12:45-13:15					
13:00							
13:15							
13:30		VR ヨガ 13:30-14:00 鳥原 萌未	TOP RIDE 13:15-14:00 日高 憲利	エアロベーシック 13:15-14:00 日高 憲利			
13:45							
14:00							
14:15	VR ヨガ 14:15-14:45						
14:30							
14:45							
15:00	VR HYPER C						
15:15							
15:30	VR ELEVEN	VR エアロ 15:15-15:45	VR ヨガ 15:15-15:45	VR MEGADANZ 15:30-16:00			
15:45							
16:00	VR POWER 16:00-16:30	VR ステップ 16:00-16:30	VR POWER 16:00-16:30				
16:15							
16:30							
16:45		VR FIGHT DO 16:45-17:15	VR ELEVEN				
17:00	ハニーダンス アカデミー 17:00～18:00 リトルクラス 18:10～19:10 エレメンタリークラス			VR ストレッチ 16:45-17:15	VR ヨガ 16:45-17:15	RIDE FIT 16:30-17:15 南瀬 圭祐	TOP RIDE 16:15-17:00 松本 展明
17:15							
17:30		VR POWER 17:30-18:00	VR MEGADANZ 17:45-18:15		VR FIGHT DO 17:30-18:00	VR ステップ 17:30-18:00	
17:45							
18:00							VR POWER 17:45-18:15
18:15							
18:30							

## 夕刻～早朝 (17:30～6:00)

	MON[月]	TUE[火]	WED[水]	THU[木]	FRI[金]	SAT[土]	SUN[日]
17:30	ハニーダンス アカデミー 17:00～18:00 リトルクラス 18:10～19:10 エレメンタリークラス	VR POWER 17:30-18:00	VR MEGADANZ 17:45-18:15	VR FIGHT DO 17:30-18:00	VR ステップ 17:30-18:00		VR POWER 17:45-18:15
17:45							
18:00							
18:15							
18:30		VR ヨガ 18:15-18:45					
18:45							
19:00							
19:15		VR ELEVEN					
19:30							
19:45	KIMAX 19:30-20:15 日高 憲利 有料レッスン			有料レッスン			
20:00		TOP RIDE 19:45-20:45	TOP RIDE 19:45-20:30 松本 展明	ステップ45 会員550 一般1,100 日高 憲利	U BOUND 19:45-20:30 日高 憲利	VR POWER 19:45-20:15	VR FIGHT DO 20:00-20:30
20:15							
20:30	ZUMBA②④週目 20:30-21:30 会員550 一般1100 中條 里香	松本 展明				VR エアロ 20:30-21:00	VR OXIGENO
20:45							
21:00			OXIGENO 20:50-21:35 YOSHIE	KIMAX 20:50-21:35 日高 憲利	VR MEGADANZ 21:00-21:30		
21:15							
21:30							
21:45	VR ヨガ 21:45-22:15	VR MEGADANZ 22:00-22:30	VR X55 22:00-22:30	VR ヨガ 22:00-22:30		VR FIGHT DO 22:00-22:30	VR POWER 22:00-22:30
22:00							
22:15							
22:30	VR エアロ 22:30-23:00						
22:45							
23:00							
23:15							
23:30	VR MEGADANZ 23:30-00:15	VR POWER 23:30-00:15	VR ヨガ 23:30-00:00	VR FIGHT DO 23:30-00:15	VR OXIGENO 23:30-00:15	VR X55 23:30-00:15	VR ヨガ 23:30-00:00
23:45							
0:00							
0:15							
0:30							
0:45							
1:00	VR POWER 00:45-01:30	VR HYPER C	VR MEGADANZ 00:45-01:30	VR ヨガ 00:45-01:15	VR X55 00:45-01:30	VR FIGHT DO 00:45-01:30	VR POWER 00:45-01:30
1:15							
1:30							
1:45							
2:00							
2:15							
2:30							
2:45							
3:00							
3:15							
3:30							
3:45							
4:00							
4:15	VR MEGADANZ 04:00-04:30						
4:30							
4:45							
5:00							
5:15							
5:30	VR OXIGENO 05:30-06:00						
5:45							
6:00							