☆ 2022年 1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			VR X55 06:30-07:00		VR OXIGENO 06:30-07:00	VR HYPER C	VR ヨガ 06:30-07:00
6:45							
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		VR ELEVEN			
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						
11:45					VR FIGHT DO 11:45-12:15	SH'BAM 11:45-1230 YOSHE	
12:00		VR POWER 12:00-12:30	MEGADANZ 12:00-12:45 鳥原 萌未				有料レッスン
12:15							
12:30					VR POWER 12:30-13:00	有料レッスン	ZUMBA 会員550 一般1100 ①③週目 中條 里香
12:45	VR POWER 12:45-13:15	VR MEGADANZ 12:45-13:15				BODY JAM 12:45-13:45 会員550 一般1,100 YOSHE	
13:00							
13:15			TOP RIDE 13:15-14:00 鳥原 萌未	エアロベーシック 13:15-14:00 日高 憲利			
13:30		VR ヨガ 13:30-14:00			ZUMBA 13:45-14:30 YOSHIE		
13:45							
14:00							
14:15	VR ヨガ 14:15-14:45			KIMAX 14:15-14:45 日高 憲利 定員14		POWER 14:15-15:00 加藤 浩太郎	
14:30			VR X55 14:30-15:00				
14:45					OXIGENO 14:45-15:30 YOSHIE		
15:00	VR HYPER C						
15:15		VR エアロ 15:15-15:45	VR ヨガ 15:15-15:45			X55 15:15-16:00 坂元 智行	VR ELEVEN
15:30	VR ELEVEN			VR MEGADANZ 15:30-16:00			VR HYPER C
15:45							
16:00							
16:15	VR POWER 16:00-16:30	VR ステップ 16:00-16:30	VR POWER 16:00-16:30	VR X55 16:15-16:45	VR エアロ 16:00-16:30		TOP RIDE 16:15-17:15 松本 展明
16:30						RIDE FIT 16:30-17:15 南渕 圭祐	
16:45		VR FIGHT DO 16:45-17:15	VR ELEVEN		VR ヨガ 16:45-17:15		
17:00	ハニーズダンス アカデミー 17:00～18:00 リトルクラス			VR ストレッチ			
17:15			VR HYPER C				
17:30		VR POWER 17:30-18:00		VR FIGHT DO 17:30-18:00	VR ステップ 17:30-18:00		
17:45			VR MEGADANZ 17:45-18:15				VR POWER 17:45-18:15
18:00	18:10～19:10 エレメンタリークラス						
18:15		VR ヨガ			VR HYPER C		
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	ハニーズダンス アカデミー 17:00～18:00 リトルクラス	VR POWER 17:30-18:00		VR FIGHT DO 17:30-18:00	VR ステップ 17:30-18:00		
17:45			VR MEGADANZ 17:45-18:15				VR POWER 17:45-18:15
18:00							
18:15		VR ヨガ 18:15-18:45			VR HYPER C		
18:30	18:10～19:10 エレメンタリークラス		VR ヨガ 18:30-19:00	VR POWER 18:30-19:00	VR ELEVEN		VR MEGADANZ 18:30-19:00
18:45							
19:00		VR ELEVEN					
19:15							VR X55 19:15-19:45
19:30	KIMAX 19:30-20:15 日高 憲利 定員14			有料レッスン			
19:45			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	
20:00							VR FIGHT DO 20:00-20:30
20:15							
20:30	TOP RIDE 20:30-21:15 松本 展明					VR エアロ 20:30-21:00	
20:45			OXIGENO 20:50-21:35 YOSHIE	KIMAX 20:50-21:35 日高 憲利 定員14	VR MEGADANZ 21:00-21:30		VR OXIGENO 20:45-21:30
21:00						VR ヨガ 21:15-21:45	
21:15		VR FIGHT DO 21:15-21:45					
21:30					VR ELEVEN		
21:45	VR ヨガ 21:45-22:15						
22:00		VR MEGADANZ 22:00-22:30	VR X55 22:00-22:30	VR ヨガ 22:00-22:30	VR HYPER C	VR FIGHT DO 22:00-22:30	VR POWER 22:00-22:30
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	TUE〔火〕	WED〔水〕	THU〔木〕	FRI〔金〕	SAT〔土〕	SUN〔日〕	MON〔月〕
0:45	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
1:00		VR ELEVEN					
1:15							
1:30							
1:45							
2:00		VR FIGHT DO 02:00-02:30		VR MEGADANZ 02:00-02:30		VR POWER 02:00-02:30	VR HYPER C
2:15							
2:30	VR ヨガ 02:30-03:00		VR X55 02:30-03:00		VR エアロ 02:30-03:00		VR ELEVEN
2:45							
3:00							
3:15							
3:30		VR エアロ 03:30-04:00		VR HYPER C		VR ヨガ 03:30-04:00	
3:45							
4:00	VR MEGADANZ 04:00-04:30		VR POWER 04:00-04:30	VR ELEVEN	VR X55 04:00-04:30		VR FIGHT DO 04:00-04:30
4:15							
4:30							
4:45							
5:00							
5:15		VR HYPER C		VR FIGHT DO 05:00-05:30		VR POWER 05:00-05:30	
5:30							
5:45	VR OXIGENO 05:30-06:00	VR ELEVEN	VR ヨガ 05:30-06:00		VR MEGADANZ 05:30-06:00		VR X55 05:30-06:00
6:00							