

# ☆ 2022年 11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
		有料レッスン																
10:00																		
10:15		有料レッスン																
10:30	NEW パワーヨガ	ベリーダンス		HOT						HOT						HOT		
10:45	リコンディショニング	会員550 一般1100 池田さゆり	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	エアロベーシック	VR MEGADANZ	体験トレーニング & アイスレーション	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	KIMAX	6.13日初級エアロ 20日 初級ステップ		VR エアロ
11:00	10:30-11:15 後藤 一恵	yoko veena	10:30-11:15 池田 さゆり	10:30-11:15 kyoko	10:30-11:00	10:30-11:15 井上 美香	10:30-11:15 岡本 玲子	10:30-11:15 八木彩	10:30-11:00	10:30-11:15 SU-JI	10:30-11:15 Kyoko	10:30-11:00	10:25-11:10 河野 妃美子	10:20-10:50 杉本 美智子	10:30-11:15 JESSICA	10:30-11:15 外山 翔		10:30-11:00 VR エアロ
11:15																		
11:30	フィットネスフラ	エアロベーシック			VR X55	有料レッスン												有料レッスン
11:45	11:30-12:15 河野 妃美子	11:30-12:15 池田 紗祐里			11:15-11:45					VR POWER								
12:00			BODY JAM							X55								
12:15			11:40-12:25 YOSHIE							11:30-12:15 井上 美香								
12:30																		
12:45	VR MEGADANZ																	
13:00	12:45-13:15	TOP RIDE																
13:15			U BOUNDエレメント															
13:30			12:30-13:15 坂元 紀世美															
13:45	ZUMBA																	
14:00	13:30-14:15 SHOGO																	
14:15																		
14:30																		
14:45	POWER																	
15:00	14:30-15:00 SHOGO																	
15:15																		
15:30	VR FIGHT DO																	
15:45	15:30-16:00																	
16:00																		
16:15	VR ステップ																	
16:30	16:15-16:45																	
16:45																		
17:00	VR OXIGENO																	
17:15	17:00-17:30																	
17:30																		
17:45	VR MEGADANZ																	
18:00	17:45-18:15																	
18:15																		
18:30	VR HYPER C																	
18:45																		
19:00																		
19:15																		
19:30	HYPER C 15																	
19:45	19:15-20:00 ELEVEN 15																	
20:00																		
20:15	FIGHT DO																	
20:30	20:15-21:00 松井 武																	
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30	U BOUND																	
21:45	21:15-22:00 外山 翔																	
22:00																		
22:15																		
22:30	VR ストレッチ																	
22:45																		
23:00																		
23:15																		

**ELEVEN**

月曜	1ST 19:45 ~	南洲 IR
金曜	1ST 20:30 ~	南洲 IR

**HYPER C**

月曜	1ST 19:30 ~	南洲 IR
金曜	1ST 20:45 ~	南洲 IR

**WOWD GYM**

月曜	HIIT20 12:50 ~	日高 IR
水曜	HIIT20 18:30 ~	日高 IR

**ナナイロ GYM**

月曜	HIIT20 18:30 ~	日高 IR
金曜	HIIT20 18:45 ~	日高 IR