

☆ 2023年 2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	
10:00			有料レッスン																	
10:15			ベリーダンス		HOT														HOT	
10:30	パワーヨガ	リコンディショニング	会員550 一般1100	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 & アイソレーション	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	5.19日初級エアロ 12.26日初級ステップ	暖パランスボール	VR エアロ	
10:45	10:30-11:15	10:30-11:15	池田さゆり	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:00	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:00	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:00	10:25-11:10	10:20-10:50 杉本 美智子	10:30-11:15	10:30-11:15	10:20-10:50 STAFF	10:30-11:00	
11:00	後藤 一恵	yoko veena		池田 さゆり	kyoko	井上 美香	井上 美香	岡本 玲子	八木彩		SU-JI	Kyoko	河野 紀美子	河野 紀美子	杉本 美智子	JESSICA	外山 翔	暖パランスボール 11:00-11:30 STAFF		
11:15					VR X55	有料レッスン														
11:30	フィットネスフラ	バランスボール	エアロベーシック	骨格メイクRe:Style HOT	11:15-11:45		パレエ ステップ	ピラテス ベーシックマット	MEGADANZ	VR POWER	X55						有料レッスン		VR FIGHT DO	
11:45	11:30-12:15	11:30-12:00 STAFF	11:30-12:15	11:30-12:15			11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:00	11:30-12:00								11:30-12:00	
12:00	河野 紀美子	ストレッチ	池田 抄祐里	kyoko	KIMAX	井上 美香	井上 美香	岡本 玲子	八木彩					11:45-12:15	11:40-12:25	11:45-12:30	11:45-12:30	会員550 一般1,100	暖パランスボール	
12:15		12:10-12:40 STAFF			JESSICA										みきてい	南洲 圭祐	YOSHE	11:45-12:30	VR FIGHT DO	
12:30											FIGHT DO								有料レッスン	
12:45	VR MEGADANZ		TOP RIDE	暖ヨガ	VR MEGADANZ	VR HYPER C	ウェープリングストレッチ											5.12.26日	ZUMBA	
13:00	12:45-13:15		U BOUNDエレメント	12:30-13:15	12:45-13:15		12:30-13:00											外山 翔	会員550 一般1,100	
13:15		パレエ入門・初級	12:45-13:30	U BOUND30 12:55~13:25	坂元 紀世美		13:00-13:30												癒しの極み	
13:30	ZUMBA	井上 美香	神田 あやの				エアロオリジナル中級	社交ダンス入門・初級	TOP RIDE		U BOUND30 13:00~13:30	暖ヨガ	ZUMBA	会員750 一般1500	ベリーダンス・入門 キャラバンカーニバル	会員550 一般1100	EARTH	後藤 一恵	中條 里香	
13:45	13:30-14:15				VR ヨガ		13:15-14:00	13:15-14:00	13:00-13:45	13:15-14:00		13:00-13:45	13:15-14:00	4.11.18.25日	13:15-14:00	YOSHIE	13:15-13:45	男性参加可能	12.26日	
14:00	SHOGO	フットセラピー & ボディコンディショニング		ピラテス ベーシックマット	井上 美香		13:45-14:30													12.26日
14:15																				
14:30	POWER	早野 序衣	VR ヨガ				POWER (CARDIO)	ヨガ			KIMAX	リトモス	OXIGENO	FIGHT DO			VR X55	U BOUND		
14:45	14:30-15:00 SHOGO		14:15-14:45				14:15-15:00	14:15-15:00			14:15-14:45 日高 憲利	14:20-15:20 会員550 一般1100 岩崎 さゆり	14:15-15:00	14:15-15:00	日高 憲利	14:15-14:45	神田 あやの	14:00-14:45		
15:00			VR HYPER C	VR ステップ	暖パランスストレッチ															
15:15			15:00-15:30	mica	VR エアロ															
15:30	VR FIGHT DO		VR ELEVEN																	
15:45	15:30-16:00																			
16:00			VR POWER	VR ステップ																
16:15	VR ステップ		16:00-16:30																	
16:30	16:15-16:45		VR ストレッチ																	
16:45																				
17:00	VR OXIGENO		ハニーズダンス アカデミー	VR ELEVEN																
17:15	17:00-17:30																			
17:30			VR ヨガ																	
17:45	VR MEGADANZ		リトルクラス																	
18:00	17:45-18:15																			
18:15			ハニーズダンス																	
18:30	VR HYPER C		エレメンタリークラス																	
18:45			ASAMI																	
19:00			BODY JAM	女性限定プログラム																
19:15			18:40-19:25	癒しの極み																
19:30	YAMUNA		YOSHIE	18:50-19:35	有料レッスン															
19:45			後藤 一恵																	
20:00	通替わりレッスン HC&EV 13.27 南洲 POWER 6.20 加藤	MISATO	19:30-20:15	エアロオリジナル中級	暖ヨガ															
20:15			日高 憲利																	
20:30	FIGHT DO	ヨガ	TOP RIDE																	
20:45	20:15-21:00	20:15-21:00	20:30-21:15																	
21:00	松井 武	入佐 由美	麻生 真央																	
21:15			ZUMBA																	
21:30	U BOUND		SHOGO																	
21:45	21:15-22:00																			
22:00	外山 翔		VR ヨガ																	
22:15			POWER																	
22:30	VR ストレッチ		21:30-22:00 SHOGO																	
22:45																				
23:00			VR エアロ																	
23:15			22:30-23:00																	

WOWD STUDIO			WOWD GYM		
月曜	ELEVEN	19:45~ 南洲IR	火曜	HIIT20	18:45~ 日高 IR
金曜	ELEVEN	20:30~ 南洲IR	水曜	HIIT20	18:30~ 日高 IR
WOWD STUDIO			ナナイロ GYM		
月曜	HYPER C	19:30~ 南洲IR	月曜	HIIT20	18:45~ 日高 IR
金曜	HYPER C	20:45~ 南洲IR	金曜	HIIT20	18:45~ 日高 IR
WOWD GYM					
火曜	TRX	21:00 ~ STAFF			
土曜	TRX	13:15 ~ STAFF			