

☆ 2023年 6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		HOT							HOT						HOT	
パワーヨガ 10:30-11:15 後藤 一恵	リコンディショニング 10:30-11:15 yoko veena	ベリーダンス 会員550 一般1100 池田さゆり	ヨガ 10:30-11:15 池田 さゆり	Re:Style HEALING 10:30-11:15 kyoko	VR POWER 10:30-11:00	フロアメソッド 10:30-11:15 井上 美香	美ボディ コンディショニング 10:30-11:15 岡本 玲子	VR FIGHT DO 10:30-11:00	VR MEGADANZ 10:30-11:00	体幹トレーニング& アイソレーション 10:30-11:15 SU-JI	骨格トレーニング Re:style FOCUS HOT 10:30-11:15 Kyoko	VR OXIGENO 10:30-11:00	フィットネスフラ 10:25-11:10 河野 紀美子	はじめてエアロ 10:20-10:50 杉本 美智子	KIMAX 10:30-11:15	4,18日初級エアロ 11,25日初級ステップ 10:30-11:15	暖バランスボール 10:20-10:50 STAFF	VR エアロ 10:30-11:00
					VR X55	有料レッスン		VR POWER										
フィットネスフラ 11:30-12:15 河野 紀美子	はじめてエアロ 11:30-12:00 八木彩			骨格メイクRe:Style HOT 11:30-12:15 kyoko	11:15-11:45	バレエ ステージレッスン 11:30-12:15 井上 美香	ピラティス ベーシックマット 11:30-12:15 岡本 玲子	11:15-11:45	VR POWER 11:30-12:00	X55 11:30-12:00 日高 憲利						有料レッスン		VR FIGHT DO 11:30-12:00
	ボールストレッチ 12:10-12:40 八木彩		11:40-12:25 YOSHIE		KIMAX 12:00-12:30 JESSICA			VR ヨガ 12:00-12:30					VR FIGHT DO 11:45-12:15	初中級エアロ 11:40-12:25 みきてい	ピラティス 11:45-12:30		会員550 一般1,100 11:45-12:30 mica	
初中級エアロ 12:30-13:15 池田 さゆり				暖ヨガ 12:30-13:15 坂元 紀世美	VR MEGADANZ 12:45-13:15		ウェブリングストレッチ 12:30-13:00 松岡 瞳子					VR POWER 12:30-13:00	有料レッスン		有料レッスン	4,11,18,25日 外山 翔		
	パレエ入門・初級 13:00-13:45 井上 美香	TOP RIDE 12:45-13:30 神田 あやの	U BOUNDエレメント 12:55~13:25 外山 翔					TOP RIDE 13:00-13:45 麻生 真央		U BOUND30 13:00~13:30 神田 あやの	暖ヨガ 13:00-13:45 SATOMI		12:45-14:00 会員750 一般1500 3,10,17日 日高 憲利		BODY JAM 12:45-13:45 YOSHIE			
ZUMBA 13:30-14:15 SHOGO	フットセラピー& ボディコンディショニング 14:00-14:45		ピラティス ベーシックマット 13:45-14:30 井上 美香		VR ヨガ 13:30-14:00						ZUMBA 13:45-14:30 YOSHIE					U BOUND 14:00-14:45 神田 あやの		
POWER 14:30-15:00 SHOGO	早野 序衣	VR ヨガ 14:15-14:45		暖ボールストレッチ 14:45-15:30 mica		POWER (CARDIO) 14:15-15:00 中條 里香	ヨガ 14:15-15:00 mica	VR X55 14:30-15:00		KIMAX 14:15-14:45 日高 憲利			FIGHT DO 14:15-15:00 日高 憲利	コアトレ 14:30-15:00 mica	VR X55 14:15-14:45			
		VR HYPER C														POWER (CARDIO) 15:00-15:45 中條 里香	ベーシックピラティス 15:15-16:00 常温 近藤 由依莉	
		VR ELEVEN						VR ヨガ 15:15-15:45		VR MEGADANZ 15:30-16:00				初中級エアロ 15:15-16:00 八木彩	陰ヨガ 15:15-16:00 mica	VR U BOUND 15:15-16:00 VR		
		VR POWER 16:00-16:30						VR ステップ 16:00-16:30					VR エアロ 16:00-16:30	MEGADANZ 16:15-16:45 八木彩	ヨガ 16:15-17:00 MAI	TOP RIDE 16:30-17:15 神田あやの	ヨガ 16:00-16:45 中條 里香	TOP RIDE 16:15-17:15 松本 展明
								VR FIGHT DO 16:45-17:15		VR ELEVEN			VR ヨガ 16:45-17:15					
		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								
																	</	

SHOGO IR 火曜週替りレッスン

STORONG NATION~6日 20日

POWER~ 13日 27日

平隆晶 IR エアロ有料レッスン

(火) ガッツリ中級 ~6日 20日

(水) ほどよい初中級 ~7日 21日

WOWD GYM

火曜 TRX 21:00 ~ STAFF

土曜 TRX 13:15 ~ STAFF

WOWD GYM

火曜 HIIT20 18:45~ 日高 IR

水曜 HIIT20 18:30~ 日高 IR

ナナイロ GYM

月曜 HIIT20 18:45~ 日高 IR