

# ☆ 2024年 4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				VR POWER 08:30-09:00	
8:45							
9:00				VR ELEVEN			
9:15							
9:30							
9:45		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
10:00	VR ストレッチ						
10:15							
10:30	ベリーダンス 会員550 一般1100 池田さゆり	VR POWER 10:30-11:00	VR FIGHT DO 10:30-11:00	VR MEGADANZ 10:30-11:00	VR OXIGENO 10:30-11:00	KIMAX 10:30-11:15 JESSICA	VR エアロ 10:30-11:00
10:45							
11:00							
11:15							
11:30		VR X55 11:15-11:45	VR POWER 11:15-11:45	VR POWER 11:30-12:00			VR FIGHT DO 11:15-11:45
11:45							
12:00							
12:15		KIMAX 12:00-12:30 JESSICA	VR ヨガ 12:00-12:30				
12:30							
12:45					VR POWER 12:30-13:00	有料レッスン	
13:00	TOP RIDE 12:45-13:30 神田あやの	VR MEGADANZ 12:45-13:15	TOP RIDE 13:00-13:45 麻生 真央	エアロオリジナル中級 13:15-14:00 日高 憲利	BODY JAM 12:45-13:45 会員550 一般1,100 YOSHE	有料レッスン	
13:15							
13:30						週替わり 会員550 一般1100 YOSHIE	
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45			VR X55 14:30-15:00				
15:00							VR ELEVEN
15:15							
15:30	スタジオレンタル	VR エアロ 15:15-15:45				VR UBOUND 15:15-16:00 VR	VR HYPER C
15:45							
16:00			スタジオレンタル				
16:15		VR ステップ 16:00-16:30			VR エアロ 16:00-16:30		
16:30							
16:45		VR FIGHT DO 16:45-17:15				TOP RIDE 16:30-17:15 神田あやの	TOP RIDE 16:15-17:15 松本 展明
17:00	ハニーズダンス アカデミー 17:00~18:00 リトルクラス						
17:15							
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							
18:00							VR POWER 17:45-18:15
18:15							
18:30		VR ヨガ				VR HYPER C	

## 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			17:30
17:45								17:45
18:00			VR MEGADANZ 17:45-18:15					18:00
18:15								18:15
18:30		VR ヨガ 18:15-18:45						18:30
18:45								18:45
19:00			VR ヨガ 18:30-19:00	VR POWER 18:30-19:00				19:00
19:15								19:15
19:30		有料レッスン						19:30
19:45	KIMAX 19:30-20:15 日高 憲利	CARAVANCARNIVAL ベリーダンス 基礎&振付クラス 会員1,650円 一般3,300円 KAORI	TOP RIDE 19:30-20:30 神田あやの	有料レッスン				19:45
20:00				ステップ45 会員550 一般1,100 日高 憲利	VR POWER 19:45-20:15	VR POWER 19:45-20:15		20:00
20:15								20:15
20:30								20:30
20:45	TOP RIDE 20:30-21:15 麻生 真央							20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00		VR ヨガ 21:45-22:15						22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45	VR エアロ 22:30-23:00							22:45
23:00								23:00
23:15								23:15
23:30								23:30
23:45								23:45
0:00								0:00
0:15								0:15
0:30								0:30
0:45								0:45
1:00								1:00
1:15								1:15
1:30								1:30
1:45								1:45
2:00								2:00
2:15								2:15
2:30								2:30
2:45								2:45
3:00								3:00
3:15								3:15
3:30								3:30
3:45								3:45
4:00								4:00
4:15								4:15
4:30								4:30
4:45								4:45
5:00								5:00
5:15								5:15
5:30								5:30
5:45								5:45
6:00								6:00

ナナイロGYM 月曜 HIIT20 18:45~19:05 日高憲利