

☆ 2023年 11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		VR X55 11:15-11:45	VR POWER 11:15-11:45	VR POWER 11:30-12:00	VR FIGHT DO 11:45-12:15		VR FIGHT DO 11:15-11:45
11:30							
11:45							
12:00		KIMAX 12:00-12:30 JESSICA	VR ヨガ 12:00-12:30				
12:15							
12:30					VR POWER 12:30-13:00	有料レッスン	
12:45	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		
13:00							
13:15							
13:30		VR ヨガ 13:30-14:00					
13:45							
14:00							
14:15	VR ヨガ 14:15-14:45						
14:30			VR X55 14:30-15:00				
14:45							
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 MEGADANZ 15:30-16:00		VR UBOUND 15:15-16:00 VR	VR HYPER C
15:45							
16:00		VR ステップ 16:00-16:30	スタジオレンタル	VR X55 16:15-16:45	VR エアロ 16:00-16:30		TOP RIDE
16:15							
16:30		VR FIGHT DO 16:45-17:15		VR ストレッチ 16:45-17:15	VR ヨガ 16:45-17:15	TOP RIDE 16:30-17:15 神田あやの	16:15-17:15 松本 展明
16:45							
17:00	ハニーズダンス アカデミー 17:00～18:00 リトルクラス 18:10～19:10 エレメンタリークラス	VR POWER 17:30-18:00	VR MEGADANZ 17:45-18:15	VR FIGHT DO 17:30-18:00	VR ステップ 17:30-18:00		VR POWER 17:45-18:15
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
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 18:10～19:10 エレメンタリークラス	VR POWER 17:30-18:00	VR MEGADANZ 17:45-18:15	VR FIGHT DO 17:30-18:00	VR ステップ 17:30-18:00		VR POWER 17:45-18:15
17:45							
18:00							
18:15							
18:30		VR ヨガ 18:15-18:45					VR MEGADANZ 18:30-19:00
18:45			VR ヨガ 18:30-19:00	VR POWER 18:30-19:00			
19:00							
19:15					VR FIGHT DO 19:00-19:30		
19:30	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			VR X55 19:15-19:45
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	VR FIGHT DO 20:00-20:30
20:15							
20:30	TOP RIDE 20:30-21:15 麻生 真央						
20:45						VR エアロ 20:30-21:00	VR OXIGENO
21:00							
21:15				VR UBOUND 21:00-21:30	KIMAX 20:50-21:35 日高 憲利		
21:30		VR FIGHT DO 21:15-21:45				VR ヨガ 21:15-21:45	20:45-21:30
21:45							
22:00	VR ヨガ 21:45-22:15	VR MEGADANZ 22:00-22:30					
22:15						VR FIGHT DO 22:00-22:30	VR POWER 22:00-22:30
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							
0:45							
1:00	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
1:15		VR ELEVEN					
1:30							
1:45							
2:00							
2:15							
2:30							
2:45							
3:00	VR ヨガ 02:30-03:00			VR X55 02:30-03:00		VR エアロ 02:30-03:00	VR POWER 02:00-02:30 VR HYPER C
3:15							
3:30							
3:45		VR エアロ 03:30-04:00					VR ELEVEN
4:00	VR MEGADANZ 04:00-04:30						
4:15				VR POWER 04:00-04:30	VR ELEVEN	VR X55 04:00-04:30	VR FIGHT DO 04:00-04:30
4:30							
4:45							
5:00							
5:15							
5:30	VR OXIGENO 05:30-06:00						
5:45		VR HYPER C					
6:00		VR ELEVEN	VR ヨガ 05:30-06:00			VR MEGADANZ 05:30-06:00	VR X55 05:30-06:00

ナナイロGYM 月曜 HIIT20 18:45～19:05 日高憲利