

☆ 2023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
10:00																			
10:15																			
10:30			有料レッスン		HOT			フロアメソッド											HOT
10:45	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 (25)	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 (25)	VR POWER 10:30-11:00	10:25-11:10 井上 美香	美ボディ コンディショニング 10:30-11:15	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	骨格トレーニング Re:style FOCUS HOT 10:30-11:15	VR OXIGENO 10:30-11:00	フィットネスフラ 10:25-11:10	はじめてエアロ 10:20-10:50 杉本 美智子	KIMAX 10:30-11:15	初級エアロ 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
11:00																			
11:15																			
11:30	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				VR X55 11:15-11:45		パレエ ステーゼーション 11:20-12:05 井上美香		VR POWER 11:15-11:45									
11:45																			
12:00																			
12:15																			
12:30	初級エアロ 12:30-13:15 池田 さゆり	ボールストレッチ 12:10-12:40 八木彩																	
12:45																			
13:00																			
13:15																			
13:30	ZUMBA 13:30-14:15 SHOGO (35)	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 (35)		VR MEGADANZ 12:45-13:15		ZUMBA 13:15-14:00 中條 里香 (35)	ブラジリアン柔術 入門・護身術 13:15-14:00 YAWAY JIUJITSU ACADEMY 倉岡ジョンカルロス	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	U BOUND30 13:00~13:30 神田 あやの (35)	暖ヨガ 13:00-13:45 SATOMI (25)						
13:45																			
14:00																			
14:15																			
14:30																			
14:45	POWER 14:30-15:00 SHOGO	フィットセラピー & ボディコンディショニング 14:00-14:45 早野 序衣	VR ヨガ 14:15-14:45					POWER (CARDIO) 14:15-15:00 中條 里香	ヨガ 14:15-15:00 mica	VR X55 14:30-15:00									
15:00																			
15:15																			
15:30																			
15:45																			
16:00																			
16:15																			
16:30																			
16:45																			
17:00																			
17:15																			
17:30																			
17:45																			
18:00																			
18:15																			
18:30																			
18:45	初級エアロ 18:45-19:15 麻生 真央																		
19:00																			
19:15																			
19:30																			
19:45	週替わりレッスン ピラティス 6.20南洲 POWER 13.27加藤	ストレッチボール 19:15-20:00 池田さゆり	KIMAX 19:30-20:15 日高 憲利	エアロオリジナル中級 19:45-20:30 日高 憲利															
20:00																			
20:15																			
20:30	FIGHT DO 20:15-21:00 松井 武 (35)	ヨガ 20:15-21:00 入佐 由美	TOP RIDE 20:30-21:15 麻生 真央																
20:45																			
21:00																			
21:15																			
21:30	U BOUND 21:15-22:00 外山 翔 (35)																		
21:45																			
22:00																			
22:15																			
22:30																			
22:45																			
23:00																			
23:15																			

平陸晶 IR エアロ有料レッスン
 (火) ガッツリ中級エアロ~7,21日
 (水) ほどよい初級エアロ~8,22日

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

WOWD GYM
 火曜 TRX 21:00~ STAFF
 土曜 TRX 13:15~ STAFF

WOWD 1st⇒定員 30名
 WOWD 2nd⇒定員 20名
 ※上記以外の定員数の場合
 ⇒レッスン枠内に定員数を記載