

☆ 2024年 4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																					10:00	
10:15																						10:15
10:30			有料レッスン		HOT		フロアメソッド															10:30
10:45	パワーヨガ	リコンディショニング	ベリーダンス	ヨガ	Re:Style HEALING	VR POWER	10:25-11:10	美ボディ	VR FIGHT DO	VR MEGADANZ	体幹トレーニング&アイソレーション	骨格トレーニング	VR OXIGENO	フィットネスフラ	はじめてエアロ	KIMAX	初級エアロ	暖バランスボール	VR エアロ		10:45	
11:00	10:30-11:15	10:30-11:15	会員550 一般1100	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:00	井上 美香	10:30-11:15	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:15	10:30-11:00	10:25-11:10	10:20-10:50	10:30-11:15	10:30-11:15	10:20-10:50	10:30-11:00	10:30-11:00		11:00	
11:15	後藤 一恵	yoko veena	池田さゆり	池田 さゆり	kyoko			岡本 玲子			SU-JI	Kyoko	河野 紀美子	杉本 美智子	杉本 美智子		外山 翔	暖ボールストレッチ			11:15	
11:30	フィットネスフラ	はじめてエアロ		BODY JAM	骨格メイクRe:Style	VR X55	11:15-11:45	パレエ	VR POWER													11:30
11:45	11:30-12:15	11:30-12:00	八木彩	11:25-12:10	11:30-12:15	11:15-11:45	井上美香	11:20-12:05	11:15-11:45	11:30-12:00	X55										11:45	
12:00	河野 紀美子	ポールストレッチ		YOSHIE	kyoko	KIMAX	12:00-12:30	有料レッスン	VR ヨガ				VR FIGHT DO	初中級エアロ	ピラティス		エアロオリジナル	暖パワーヨガ	VR FIGHT DO		12:00	
12:15		12:10-12:40	八木彩					ほぼよい初中級エアロ	12:00-12:30					みきてい	11:45-12:30		11:45-13:00	11:45-12:30	11:30-12:00		12:15	
12:30	初中級エアロ			FIGHT DO	暖ヨガ			会員1,100-一般2,200	VR POWER					有料レッスン			7.14.21日 外山翔				12:30	
12:45	12:30-13:15			12:20-12:50	12:30-13:15	12:30-13:00	平 隆晶	ウェブリングストレッチ	12:30-13:00					有料レッスン			28日 八木彩				12:45	
13:00	池田 さゆり		TOP RIDE			VR MEGADANZ		用紙右下に記載						エアロオリジナル							13:00	
13:15		パレエ入門・初級	12:45-13:30	U BOUND30	坂元 紀世美	12:45-13:15								12:45-14:00							13:15	
13:30		13:00-13:45	神田 あやの	13:00-13:30				ZUMBA	ブラジリアン柔術	13:00-13:45	エアロオリジナル中級			会員750 一般1,500							13:30	
13:45	ZUMBA	井上 美香				VR ヨガ	13:15-14:00	13:15-14:00						6.13.20.27日							13:45	
14:00	SHOGO							中條 里香						日高 憲利	KAORI							14:00
14:15		ストレッチヨガ																				14:15
14:30		14:00-14:45	VR ヨガ																			14:30
14:45	POWER	早野 序衣	14:15-14:45					POWER (CARDIO)	ヨガ					FIGHT DO								14:45
15:00	14:30-15:00							14:15-15:00	VR X55					14:15-15:00								15:00
15:15				暖ボールストレッチ				mica	14:30-15:00					OXIGENO								15:15
15:30				14:45-15:30		VR エアロ								YOSHIE								15:30
15:45			スタジオレンタル																			15:45
16:00																						16:00
16:15																						16:15
16:30																						16:30
16:45																						16:45
17:00																						17:00
17:15																						17:15
17:30																						17:30
17:45																						17:45
18:00																						18:00
18:15																						18:15
18:30																						18:30
18:45	初中級エアロ																					18:45
19:00	18:45-19:15			BODY JAM	暖ヨガ			U BOUND	ほぼよい初中級エアロ	VR ヨガ	VR POWER											19:00
19:15				18:40-19:25	18:45-19:30			18:45-19:30	会員1,100-一般2,200													19:15
19:30		ストレッチボール		YOSHIE	後藤 一恵	有料レッスン		外山 翔	平 隆晶													19:30
19:45	週替わりレッスン	19:15-20:00	KIMAX					用紙右下に記載	TOP RIDE	有料レッスン												19:45
20:00	ピラティス 1.15南洲	池田さゆり	19:30-20:15	エアロオリジナル中級	SH' BAM	会員1,650円		エアロオリジナル中級	コアパワーヨガ	19:30-20:30	ステップ45										20:00	
20:15				19:40-20:25	19:40-20:25	一般3,300円		19:45-20:30	19:45-20:30	19:30-20:30	会員550 一般1100										20:15	
20:30	FIGHT DO	ヨガ		日高 憲利	YOSHE			外山 翔	mica	神田 あやの	日高 憲利											20:30
20:45	20:15-21:00	20:15-21:00	TOP RIDE																			20:45
21:00	松井 武	入佐 由美	20:30-21:15	ZUMBA	ガッツリ中級エアロ45			FIGHT DO	OXIGENO													21:00
21:15				20:45-21:30	会員1,100-一般2,200			20:45-21:30	20:50-21:35	VR U BOUND	KIMAX											21:15
21:30	U BOUND			SHOGO	平 隆晶			日高 憲利	YOSHIE	21:00-21:30	日高 憲利											21:30
21:45	21:15-22:00																					21:45
22:00	外山 翔			VR ヨガ																		22:00
22:15				21:45-22:15																		22:15
22:30																						22:30
22:45																						22:45
23:00																						23:00
23:15																						23:15

平隆晶 IR エアロ有料レッスン (火) ガッツリ中級エアロ〜2,16日 (水) ほぼよい初中級エアロ〜3,17日	WOWD GYM 火曜 HIIT20 18:45〜 日高 IR 水曜 HIIT20 18:30〜 日高 IR
YOSHIE IR (土) 週替わり有料レッスン LESMILLS DANCE 6,13,20,27日	ナナイロ GYM 月曜 HIIT20 18:45〜 日高 IR
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	WOWD GYM 火曜 TRX 20:50〜 STAFF 土曜 TRX 13:15〜 STAFF