

☆ 2024年 10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																			
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)		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 井上 美香	10:25-11:10 フロアメソッド 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 (25)	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	10:15-11:00 初級エアロ 外山 翔	HOT	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	U BOUND 11:30-12:00 神田あやの (35)	BODY JAM 11:25-12:10 YOSHIE	骨格メイクRe:Style HOT 11:30-12:15 kyoko (25)	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	ピラテス ベーシックマット 11:30-12:15 岡本 玲子	11:15-11:45 VR POWER	VR POWER 11:30-12:00 日高 憲利	X55 11:30-12:00 日高 憲利		VR FIGHT DO 11:45-12:15	フィットネスフラ 11:45-12:30 杉本 美智子	ボールストレッチ 11:00-11:30 杉本 美智子	JESSICA	10:15-11:00 初級エアロ 外山 翔	HOT	VR エアロ 10:30-11:00
11:45																			
12:00																			
12:15																			
12:30	初級エアロ 12:30-13:15 池田 さゆり		TOP RIDE 12:15-13:00 神田 あやの	FIGHT DO 12:20-12:50 外山 翔 (35)	暖ヨガ 12:30-13:15 坂元 紀世美	VR MEGADANZ 12:45-13:15	ほぼよい初級エアロ 会員1,100-一般2,200 平 隆晶	ウェービングストレッチ 12:30-13:00 STAFF	12:00-12:30 VR ヨガ		FIGHT DO 12:15-12:45 日高 憲利 (35)		VR POWER 12:30-13:00	フィットネスフラ 11:45-12:30 杉本 美智子	ボールストレッチ 11:00-11:30 杉本 美智子	JESSICA	10:15-11:00 初級エアロ 外山 翔	HOT	VR エアロ 10:30-11:00
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	U BOUND30 13:00~13:30 外山 翔 (35)		ピラテス ベーシックマット 13:45-14:30 井上 美香	VR ヨガ 13:30-14:00	ZUMBA 13:15-14:00 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 倉岡ジョナルロス博	13:00-13:45 TOP RIDE	エアロオリジナル中級 13:15-14:00 日高 憲利	U BOUND 13:00~13:30 外山翔 (35)	暖ヨガ 13:00-13:45 SATOMI (25)		フィットネスフラ 11:45-12:30 杉本 美智子	ボールストレッチ 11:00-11:30 杉本 美智子	JESSICA	10:15-11:00 初級エアロ 外山 翔	HOT	VR エアロ 10:30-11:00
13:45																			
14:00																			
14:15																			
14:30	POWER 14:30-15:00 SHOGO	ストレッチヨガ 14:00-14:45 早野 序衣	VR ヨガ 14:15-14:45		ピラテス ベーシックマット 13:45-14:30 井上 美香	VR ヨガ 13:30-14:00	ZUMBA 13:15-14:00 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 倉岡ジョナルロス博	13:00-13:45 TOP RIDE	エアロオリジナル中級 13:15-14:00 日高 憲利	U BOUND 13:00~13:30 外山翔 (35)	暖ヨガ 13:00-13:45 SATOMI (25)		フィットネスフラ 11:45-12:30 杉本 美智子	ボールストレッチ 11:00-11:30 杉本 美智子	JESSICA	10:15-11:00 初級エアロ 外山 翔	HOT	VR エアロ 10:30-11:00
14:45																			
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		ASAMI	BODY JAM 18:40-19:25 YOSHIE	暖ヨガ 18:45-19:30 後藤 一恵	VR ヨガ 18:15-18:45	有料レッスン	VR ヨガ 18:30-19:00	VR POWER 18:30-19:00										
19:00																			
19:15																			
19:30	週替わりレッスン ピラティス 7.21南洲 POWER 28 加藤	ストレッチポール 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 19:40-20:25 日高 憲利	SH'BAM 19:40-20:25 YOSHE	VR ヨガ 18:15-18:45	有料レッスン	VR ヨガ 18:30-19:00	VR POWER 18:30-19:00										
19:45																			
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	ZUMBA 20:45-21:30 SHOGO (35)	ガッツリ中級エアロ45 会員1,100-一般2,200 平 隆晶	VR ヨガ 18:15-18:45	有料レッスン	VR ヨガ 18:30-19:00	VR POWER 18:30-19:00										
20:45																			
21:00																			
21:15																			
21:30	U BOUND 21:15-22:00 外山 翔 (35)		VR ヨガ 21:45-22:15		ガッツリ中級エアロ45 会員1,100-一般2,200 平 隆晶	VR ヨガ 18:15-18:45	有料レッスン	VR ヨガ 18:30-19:00	VR POWER 18:30-19:00										
21:45																			
22:00																			
22:15																			
22:30																			
22:45																			
23:00																			
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~1,15日
 (水) ほぼよい初級エアロ~2,18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 12,19日
 SH'BAM 26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