

# ☆ 2025年 6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<br>06:30-07:00            |                                    | VR OXIGENO<br>06:30-07:00  | VR HYPER C                                        | VR ヨガ<br>06:30-07:00             |
| 7:00  | VR エアロ<br>07:00-07:30                                                  | VR MEGADANZ<br>07:00-07:30      |                                  | VR FIGHT DO<br>07:00-07:30         |                            |                                                   |                                  |
| 7:15  |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 7:30  |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 7:45  |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 8:00  |                                                                        |                                 | VR エアロ<br>08:00-08:30            |                                    | VR FIGHT DO<br>08:00-08:30 |                                                   | VR X55<br>08:00-08:30            |
| 8:15  |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 8:30  | VR MEGADANZ<br>08:30-09:00                                             | VR ヨガ<br>08:30-09:00            |                                  |                                    |                            | VR POWER<br>08:30-09:00                           |                                  |
| 8:45  |                                                                        |                                 |                                  | VR ELEVEN                          |                            |                                                   |                                  |
| 9:00  |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 9:15  |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 9:30  |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 9:45  |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 10:00 | VR ストレッチ                                                               | VR X55<br>09:30-10:00           | VR ヨガ<br>09:30-10:00             | VR FIGHT DO<br>09:30-10:00         | VR POWER<br>09:30-10:00    | VR MEGADANZ<br>09:30-10:00                        | VR ヨガ<br>09:30-10:00             |
| 10:15 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 10:30 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 10:45 |                                                                        | VR POWER<br>10:30-11:00         | VR FIGHT DO<br>10:30-11:00       | VR MEGADANZ<br>10:30-11:00         | VR OXIGENO<br>10:30-11:00  | KIMAX<br>10:30-11:15<br>JESSICA                   | VR エアロ<br>10:30-11:00            |
| 11:00 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 11:15 | TOP RIDE<br>11:15-12:00<br>渋谷 美月                                       | VR X55<br>11:15-11:45           | VR POWER<br>11:15-11:45          | VR POWER<br>11:30-12:00            | VR FIGHT DO<br>11:45-12:15 |                                                   | VR FIGHT DO<br>11:15-11:45       |
| 11:30 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 11:45 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 12:00 |                                                                        | KIMAX<br>12:00-12:30<br>JESSICA | VR ヨガ<br>12:00-12:30             |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 12:15 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 12:30 |                                                                        |                                 |                                  |                                    | VR POWER<br>12:30-13:00    | 有料レッスン                                            |                                  |
| 12:45 |                                                                        | VR MEGADANZ<br>12:45-13:15      |                                  |                                    |                            | BODY JAM<br>12:45-13:45<br>会員550 一般1,100<br>YOSHE |                                  |
| 13:00 |                                                                        |                                 | TOP RIDE<br>13:00-13:45<br>麻生 真央 | エアロオリジナル中級<br>13:15-14:00<br>日高 憲利 |                            |                                                   |                                  |
| 13:15 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 13:30 |                                                                        | VR ヨガ<br>13:30-14:00            |                                  |                                    |                            | 有料レッスン                                            |                                  |
| 13:45 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 14:00 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            | MEGADANZ<br>14:00-15:00<br>会員550 一般1100<br>YOSHIE |                                  |
| 14:15 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 14:30 | VR ヨガ<br>14:15-14:45                                                   |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 14:45 |                                                                        |                                 | VR X55<br>14:30-15:00            |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 15:00 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   | VR ELEVEN                        |
| 15:15 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 15:30 | スタジオレンタル                                                               | VR エアロ<br>15:15-15:45           |                                  |                                    |                            | VR UBOUND<br>15:15-16:00<br>VR                    | VR HYPER C                       |
| 15:45 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 16:00 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 16:15 |                                                                        | VR ステップ<br>16:00-16:30          | スタジオレンタル                         | VR X55<br>16:15-16:45              | VR エアロ<br>16:00-16:30      |                                                   | TOP RIDE<br>16:15-17:15<br>松本 展明 |
| 16:30 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 16:45 |                                                                        | VR FIGHT DO<br>16:45-17:15      |                                  |                                    | VR ヨガ<br>16:45-17:15       | TOP RIDE<br>16:30-17:15<br>麻生 真央                  |                                  |
| 17:00 | ハニーズダンス<br>アカデミー<br>17:00～18:00<br>リトルクラス<br>18:10～19:10<br>エレメンタリークラス |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 17:15 |                                                                        | VR POWER<br>17:30-18:00         | VR MEGADANZ<br>17:45-18:15       | VR FIGHT DO<br>17:30-18:00         | VR ステップ<br>17:30-18:00     |                                                   | VR POWER<br>17:45-18:15          |
| 17:30 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 17:45 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 18:00 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                            |                                                   |                                  |
| 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<br>アカデミー<br>17:00～18:00<br>リトルクラス<br>18:10～19:10<br>エレメンタリークラス | VR POWER<br>17:30-18:00                                                |                                | VR FIGHT DO<br>17:30-18:00    | VR ステップ<br>17:30-18:00     |                            | VR POWER<br>17:45-18:15    |
| 17:45 |                                                                        |                                                                        | VR MEGADANZ<br>17:45-18:15     |                               |                            |                            |                            |
| 18:00 |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 18:15 |                                                                        | VR ヨガ                                                                  |                                |                               | VR HYPER C                 |                            |                            |
| 18:30 |                                                                        |                                                                        | VR ヨガ                          | VR POWER<br>18:30-19:00       |                            |                            | VR MEGADANZ<br>18:30-19:00 |
| 18:45 |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 19:00 |                                                                        |                                                                        |                                |                               | VR FIGHT DO<br>19:00-19:30 |                            |                            |
| 19:15 |                                                                        | 有料レッスン                                                                 |                                |                               |                            |                            | VR X55<br>19:15-19:45      |
| 19:30 | KIMAX<br>19:30-20:15<br>日高 憲利                                          | CARAVANCARNIVAL<br>ベリーダンス<br>基礎&振付クラス<br>会員1,650円<br>一般3,300円<br>KAORI | TOP RIDE<br>19:30-20:30<br>松井武 | 有料レッスン                        | VR POWER<br>19:45-20:15    | VR POWER<br>19:45-20:15    | VR FIGHT DO<br>20:00-20:30 |
| 19:45 |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 20:00 |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 20:15 |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 20:30 | TOP RIDE<br>20:30-21:15<br>麻生 真央                                       |                                                                        |                                |                               |                            | VR エアロ<br>20:30-21:00      | VR OXIGENO                 |
| 20:45 |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 21:00 |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 21:15 |                                                                        | VR FIGHT DO<br>21:15-21:45                                             | VR UBOUND<br>21:00-21:30       | KIMAX<br>20:50-21:35<br>日高 憲利 |                            | VR ヨガ<br>21:15-21:45       | 20:45-21:30                |
| 21:30 |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 21:45 | VR ヨガ<br>21:45-22:15                                                   | VR MEGADANZ<br>22:00-22:30                                             | VR X55<br>22:00-22:30          |                               | VR HYPER C                 | VR FIGHT DO<br>22:00-22:30 | VR POWER<br>22:00-22:30    |
| 22:00 |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 22:15 |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 22:30 | VR エアロ<br>22:30-23:00                                                  |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 22:45 |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 23:00 |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 23:15 |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 23:30 | VR MEGADANZ<br>23:30-00:15                                             | VR POWER<br>23:30-00:15                                                | VR ヨガ<br>23:30-00:00           | VR FIGHT DO<br>23:30-00:15    | VR OXIGENO<br>23:30-00:15  | VR X55<br>23:30-00:15      | VR ヨガ<br>23:30-00:00       |
| 23:45 |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 0:00  |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 0:15  |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 0:30  |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 0:45  | VR POWER                                                               | VR HYPER C                                                             | VR MEGADANZ                    | VR ヨガ<br>00:45-01:15          | VR X55                     | VR FIGHT DO                | VR POWER                   |
| 1:00  |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 1:15  | 00:45-01:30                                                            | VR ELEVEN                                                              | 00:45-01:30                    |                               | 00:45-01:30                | 00:45-01:30                | 00:45-01:30                |
| 1:30  |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 1:45  |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 2:00  |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 2:15  |                                                                        | VR FIGHT DO<br>02:00-02:30                                             |                                | VR MEGADANZ<br>02:00-02:30    |                            | VR POWER<br>02:00-02:30    | VR HYPER C                 |
| 2:30  | VR ヨガ<br>02:30-03:00                                                   |                                                                        | VR X55<br>02:30-03:00          |                               | VR エアロ<br>02:30-03:00      |                            | VR ELEVEN                  |
| 2:45  |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 3:00  |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 3:15  |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 3:30  |                                                                        | VR エアロ<br>03:30-04:00                                                  |                                | VR HYPER C                    |                            | VR ヨガ<br>03:30-04:00       |                            |
| 3:45  |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 4:00  | VR MEGADANZ<br>04:00-04:30                                             |                                                                        | VR POWER<br>04:00-04:30        | VR ELEVEN                     | VR X55<br>04:00-04:30      |                            | VR FIGHT DO<br>04:00-04:30 |
| 4:15  |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 4:30  |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 4:45  |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |
| 5:00  |                                                                        |                                                                        |                                |                               | VR FIGHT DO<br>05:00-05:30 |                            | VR POWER<br>05:00-05:30    |
| 5:15  |                                                                        | VR HYPER C                                                             |                                |                               |                            |                            |                            |
| 5:30  | VR OXIGENO<br>05:30-06:00                                              |                                                                        | VR ヨガ<br>05:30-06:00           |                               | VR MEGADANZ<br>05:30-06:00 |                            | VR X55<br>05:30-06:00      |
| 5:45  |                                                                        | VR ELEVEN                                                              |                                |                               |                            |                            |                            |
| 6:00  |                                                                        |                                                                        |                                |                               |                            |                            |                            |

ナナイロGYM 月曜 HIIT20 18:45～19:05 日高憲利