

☆ 2025年 9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
				HOT							HOT						HOT	
10:00																		
10:15																		
10:30	はじめてエアロ 10:15-10:45 八木 彩		ヨガ 10:15-11:00 池田 さゆり	Re:Style HEALING 10:15-11:00 kyoko	VR POWER 10:30-11:00 yoko veena (25)	フロアメソッド 10:25-11:10 井上 美香	美ボディ コンディショニング 10:15-11:00 岡本 玲子	VR FIGHT DO 10:30-11:00	VR MEGADANZ 10:30-11:00		ヨガ 10:15-11:00 SATOMI	骨格トレーニング Re:style FOCUS 10:15-11:00 Kyoko	はじめてエアロ 10:15-10:45 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 渋谷 美月	VR エアロ 10:30-11:00
10:45	MEGADANZ 10:50-11:20 八木 彩					女性限定 有料レッスン							フィットネスフラ 10:25-11:10 河野 妃美子	ボールストレッチ 11:50-11:20 杉本 美智子	JESSICA 10:30-11:15	外山 翔	暖ボールストレッチ 11:00-11:30 渋谷 美月	
11:00																		
11:15																		
11:30	フィットネスフラ 11:30-12:15 河野 妃美子	マシンピラティス 11:30-12:15 YOSHIE	TOP RIDE 11:15-12:00 渋谷 美月	MEGADANZ 11:15-12:00 YOSHIE		パレエ ステップレッスン 11:20-12:05 井上 美香	ピラテス ベーシックマット 11:15-12:00 岡本 玲子	TOP RIDE 11:45-12:30 麻生 真央	VR POWER 11:30-12:00	X55 11:30-12:00 日高 憲利	マシンピラティス 11:30-12:15 YOSHIE	VR FIGHT DO 11:45-12:15	初中級エアロ 11:40-12:25 みきてい	マシンピラティス 11:45-12:30 YOSHIE	ピラティス 11:45-12:30 南瀬 圭祐 (25)	エアロオリジナル 11:35-12:50 会員600 一般1,200	マシンピラティス 12:00-12:45 麻生 真央	パワーヨガ 11:45-12:30 mica
11:45						有料レッスン												
12:00						週替わりレッスン												
12:15																		
12:30	初中級エアロ 12:30-13:15 池田 さゆり	マシンピラティス 12:30-13:15 日高 憲利	ストレッチヨガ 12:30-13:15 早野 序衣	FIGHT DO 12:15-12:45 外山 翔 (35)	ヨガ 12:30-13:15 井上 美香	会員1,100 一般2,200 U BOUND30 13:00~13:30 外山 翔 (35)	マシンピラティス 12:30-13:15 平 隆晶 (35)			初級ステップ 12:15-12:45 日高 憲利	マシンピラティス 12:30-13:15 YOSHIE	VR POWER 12:30-13:00	有料レッスン			外山翔 (35)	麻生 真央	
12:45																		
13:00																		
13:15																		
13:30	ZUMBA 13:30-14:15 八木彩 (35)																	
13:45																		
14:00																		
14:15																		
14:30																		
14:45	POWER 14:30-15:00 中條 里香	BOARD30 14:30-15:00 日高																
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																		
19:00																		
19:15																		
19:30																		
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30																		
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30																		
21:45																		
22:00																		
22:15																		
22:30																		
22:45																		
23:00																		
23:15																		

BOARD30
有料レッスン
会員550円 一般1,100円

ナナイロ GYM
月曜 HIIT20 18:40~日高憲利IR

平隆晶 IR 有料レッスン (1st)
(火夜) 初中級ステップ 9日
(水昼) 基礎からステップ 10日
(水昼) 音ハメエアロ~ 24日

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