

# ☆ 2025年 9月 STUDIO PROGRAM ☆ 〔 WOWNPLUS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  |                                                                        | 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                |
| 9:45  | VR ストレッチ                                                               |                                 |                                  |                                    |                                                    |                                                   |                                     |
| 10:00 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                                                    |                                                   |                                     |
| 10:15 |                                                                        |                                 |                                  |                                    | 骨格トレーニング<br>Re:style FOCUS<br>10:15-11:00<br>Kyoko |                                                   |                                     |
| 10:30 |                                                                        | VR POWER<br>10:30-11:00         | VR FIGHT DO<br>10:30-11:00       | VR MEGADANZ<br>10:30-11:00         |                                                    | KIMAX<br>10:30-11:15<br>JESSICA                   | VR エアロ<br>10:30-11:00               |
| 10:45 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                                                    |                                                   |                                     |
| 11:00 | TOP RIDE<br>11:15-12:00<br>渋谷 美月                                       |                                 |                                  |                                    |                                                    |                                                   |                                     |
| 11:15 |                                                                        | KIMAX<br>11:45-12:15<br>JESSICA | TOP RIDE<br>11:45-12:30<br>麻生 真央 | VR POWER<br>11:30-12:00            | VR FIGHT DO<br>11:45-12:15                         | ピラティス<br>11:45-12:30<br>南淵圭祐                      | パワーヨガ<br>11:45-12:30<br>mica        |
| 11:30 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                                                    |                                                   |                                     |
| 11:45 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                                                    |                                                   |                                     |
| 12:00 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                                                    |                                                   |                                     |
| 12:15 | ストレッチヨガ<br>12:30-13:15<br>早野序衣                                         | ヨガ<br>12:30-13:15<br>SATOMI     |                                  |                                    | VR POWER<br>12:30-13:00                            | 有料レッスン                                            |                                     |
| 12:30 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                                                    |                                                   |                                     |
| 12:45 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                                                    |                                                   |                                     |
| 13:00 |                                                                        |                                 |                                  | エアロオリジナル中級<br>13:15-14:00<br>日高 憲利 | BODY JAM<br>13:00-14:00<br>会員550 一般1,100<br>YOSHE  |                                                   |                                     |
| 13:15 |                                                                        | VR ヨガ<br>13:30-14:00            |                                  |                                    | 有料レッスン                                             |                                                   |                                     |
| 13:30 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                                                    |                                                   |                                     |
| 13:45 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                                                    |                                                   |                                     |
| 14:00 |                                                                        |                                 |                                  |                                    | KIMAX<br>14:15-14:45<br>日高 憲利                      | MEGADANZ<br>14:15-15:15<br>会員550 一般1100<br>YOSHIE |                                     |
| 14:15 |                                                                        |                                 | ブラジリアン柔術<br>入門・護身術<br>YAWAY      |                                    |                                                    |                                                   | ベーシックピラティス<br>15:00-15:45<br>近藤 由依莉 |
| 14:30 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                                                    |                                                   |                                     |
| 14:45 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                                                    |                                                   |                                     |
| 15:00 | スタジオレンタル                                                               | スタジオレンタル                        | スタジオレンタル                         | スタジオレンタル                           | 陰ヨガ<br>15:30-16:15<br>mica                         |                                                   |                                     |
| 15:15 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                                                    |                                                   |                                     |
| 15:30 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                                                    |                                                   |                                     |
| 15:45 |                                                                        |                                 |                                  | VR エアロ<br>16:00-16:30              |                                                    |                                                   | TOP RIDE                            |
| 16:00 |                                                                        |                                 |                                  |                                    | ヨガ<br>16:30-17:15<br>MAI                           |                                                   | 16:15-17:15<br>松本 展明                |
| 16:15 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                                                    |                                                   |                                     |
| 16:30 | 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 ストレッチ                           | VR ステップ<br>17:30-18:00                             | TOP RIDE<br>17:30-18:15<br>麻生 真央                  | VR POWER<br>17:45-18:15             |
| 16:45 |                                                                        | VR POWER<br>17:30-18:00         | VR MEGADANZ<br>17:45-18:15       |                                    |                                                    |                                                   |                                     |
| 17:00 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                                                    |                                                   |                                     |
| 17:15 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                                                    |                                                   |                                     |
| 17:30 |                                                                        | VR ヨガ                           |                                  |                                    | VR HYPER C                                         |                                                   |                                     |
| 17:45 |                                                                        |                                 |                                  |                                    |                                                    |                                                   |                                     |

ナナイロGYM 月曜 HIIT20 18:40～19:00 日高憲利

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     | TOP RIDE<br>17:30-18:15<br>麻生 真央 | VR POWER<br>17:45-18:15    |
| 17:45 |                                                                        |                                          | VR MEGADANZ<br>17:45-18:15     |                                  |                            |                                  |                            |
| 18:00 |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 18:15 |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            | VR HYPER C                       |                            |
| 18:30 |                                                                        | 有料レッスン                                   |                                | VR POWER<br>18:30-19:00          |                            |                                  | VR MEGADANZ<br>18:30-19:00 |
| 18:45 |                                                                        | SALSA<br>18:45-19:30<br>FABIORA MEDELLIN | 週替わりレッスン<br>平隆晶<br>日高憲利        |                                  |                            |                                  |                            |
| 19:00 |                                                                        |                                          |                                |                                  | ヨガ<br>19:00-19:45<br>岩切美樹  |                                  |                            |
| 19:15 | KIMAX<br>19:15-20:00<br>日高 憲利                                          |                                          |                                | 有料レッスン                           |                            |                                  | VR X55<br>19:15-19:45      |
| 19:30 |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 19:45 |                                                                        | ZUMBA<br>19:45-20:30<br>YOSHIE           | TOP RIDE<br>19:45-20:30<br>松井武 | ステップ45<br>会員550 一般1,100<br>日高 憲利 |                            | VR POWER<br>19:45-20:15          | VR FIGHT DO<br>20:00-20:30 |
| 20:00 |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 20:15 | ヨガ<br>20:15-21:00<br>入佐 由美                                             |                                          |                                |                                  | ヨガ<br>21:10-21:55<br>岩切美樹  | VR エアロ<br>20:30-21:00            | VR OXIGENO                 |
| 20:30 |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 20:45 |                                                                        | BODY JAM<br>20:45-21:30<br>YOSHIE        | コアパワーヨガ<br>20:45-21:30<br>mica | KIMAX<br>20:50-21:35<br>日高 憲利    |                            |                                  |                            |
| 21:00 |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 21:15 | TOP RIDE<br>21:15-22:00<br>麻生 真央                                       |                                          |                                |                                  | 護身術<br>21:10-21:55<br>荒木 昌 | VR ヨガ<br>21:15-21:45             | 20:45-21:30                |
| 21:30 |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 21:45 |                                                                        | VR MEGADANZ<br>22:00-22:30               | VR X55<br>22:00-22:30          |                                  |                            | VR FIGHT DO<br>22:00-22:30       | VR POWER<br>22:00-22:30    |
| 22:00 |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 22:15 | VR エアロ<br>22:30-23:00                                                  |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 22:30 |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 22:45 |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 23:00 |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 23:15 | 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       |
| 23:30 |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 23:45 |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 0:00  |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 0:15  |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 0:30  | VR POWER<br>00:45-01:30                                                | VR HYPER C                               | VR MEGADANZ<br>00:45-01:30     | VR ヨガ<br>00:45-01:15             | VR X55<br>00:45-01:30      | VR FIGHT DO<br>00:45-01:30       | VR POWER<br>00:45-01:30    |
| 0:45  |                                                                        | VR ELEVEN                                |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 1:00  |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 1:15  |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 1:30  |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 1:45  |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 2:00  |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 2:15  | 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                  |
| 2:30  |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 2:45  |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 3:00  |                                                                        | VR エアロ<br>03:30-04:00                    |                                |                                  | VR HYPER C                 | VR ヨガ<br>03:30-04:00             |                            |
| 3:15  |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 3:30  | 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 |
| 3:45  |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 4:00  |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 4:15  |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 4:30  |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 4:45  |                                                                        | VR HYPER C                               |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 5:00  | 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      |
| 5:15  |                                                                        | VR ELEVEN                                |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 5:30  |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 5:45  |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |
| 6:00  |                                                                        |                                          |                                |                                  |                            |                                  |                            |

ナナイロGYM 月曜 HIIT20 18:40～19:00 日高憲利