☆ 2025年 9月 STUDIO PROGRAM ☆ 〔 WOWDPLUS宮崎ナナイロ 〕

早朝~夕刻 (6:00~18:30)

夕刻~早朝	(17	: 30~	-6:	OO))
	\ 1 1	• 00	\circ	\mathbf{C}	,

-				-	910.30		.	-	-			7例~干别					7
6:00	MON(月)	TUE(火)	WED(水)	THU(木)	FRI(金)	SAT(±)	SUN(日)	6:00	17:30	MON(月)	TUE(火)	WED(水)	THU(木)	FRI(金)	SAT(±)	SUN(日)	17:30
6:15								6:15	17:45	ハニーズダンス	VR POWER		VR FIGHT DO		TOP RIDE		17:45
6:30								6:30	18:00	アカデミー	17:30-18:00		17:30-18:00	17:30-18:00	17:30-18:15	VR POWER	18:00
6:45			VR X55		VR OXIGENO	4	VR ヨガ	6:45	18:15	17:00~18:00		17:45-18:15			₩ 麻生 真央	17:45-18:15	18:15
7:00		VD 450454NZ	06:30-07:00	VD. FIGUE DO	06:30-07:00	VR HYPER C	06:30-07:00	7:00	18:30	リトルクラス			VD DOWED	VR HYPER C		VD MEGADANIA	18:30
7:00 7:15	VR エアロ	VR MEGADANZ		VR FIGHT DO				7:15		18:10~19:10	有料レッスン	NR ++ 1 / 11	VR POWER			VR MEGADANZ	18:45
7:13	07:00-07:30	07:00-07:30		07:00-07:30				4	<u></u>	エレメンタリークラス	SALSA	週替わりレッスン	18:30-19:00	-1 2		18:30-19:00	19:00
7:45								7:30	19:00	KIMAY	18:45-19:30	平隆晶		ヨガ		VD VEE	<u> </u>
L L			✓ VR エアロ		VR FIGHT DO		VR X55	7:45	19:15	KIMAX	FABIORA MEDELLIN	日髙憲利	有料レッスン	19:00-19:45		VR X55 19:15-19:45	19:15 19:30
8:00			08:00-08:30		08:00-08:30		08:00-08:30	8:00	19:30	19:15-20:00	ZUMBA	TOP RIDE	ステップ45	岩切美樹	√VR POWER	19.15-19.45	
8:15	VR MEGADANZ	✓ VR ヨガ	00.00-00.30		00.00-00.30	√VR POWER	00.00-00.30	8:15	19:45	日高 憲利	19:45-20:30	19:45-20:30	ステップ 45 会員550 一般1,100		19:45-20:15	VR FIGHT DO	19:45
8:30		08:30-09:00		VR ELEVEN		08:30-09:00		8:30	20:00	ヨガ	YOSHIE	松井武	日高 憲利	ヨガ	19:40-20:10	20:00-20:30	20:00
8:45	00:30 03:00	00:30-09:00		VK LLLVLN		00:30 03:00		8:45	20:15	20:15-21:00	TOOTILE	14714	口问 思刊	21:10-21:55	✓ VR エアロ	20:00-20:30	20:15
9:00				 				9:00	20:30	入佐 由美	BODY JAM	コアパワーヨガ	KIMAX	岩切美樹	20:30-21:00	VR OXIGENO	20:30
9:15		¥ VR X55	Y VR ヨガ	VR FIGHT DO	VR POWER	VR MEGADANZ	YR ヨガ	9:15	20:45	<u> </u>	20:45-21:30	20:45-21:30	20:50-21:35	4 95天服	20:00 21:00	VIC OXIGERO	20:45
9:30	VR ストレッチ	09:30-10:00		1 09:30-10:00	09:30-10:00	<mark>Y </mark>	09:30-10:00	9:30	21:00	TOP RIDE	YOSHIE	mica	日髙 憲利	護身術	y VR ヨガ	20:45-21:30	21:00
9:45	110 701 2 77	00-00 10-00	00-00 10-00	700-00 10-00	00-00 10-00	00-00 10-00	00-00 10-00	9:45	21:15	21:15-22:00		111100	(f)	21:10-21:55	21:15-21:45	720 10 21 00	21:15
10:00					骨格トレーニング Re:style FOCUS			10:00	21:30	麻生 真央				荒木 昌		-	21:30
10:15		VR POWER	VR FIGHT DO	VR MEGADANZ	Re:style FOCUS 10:15-11:00	KIMAX	MVR エアロ	10:15	21:45		VR MEGADANZ	✓ VR X55			VR FIGHT DO	VR POWER	21:45
10:30		10:30-11:00	10:30-11:00		Kyoko	10:30-11:15	10:30-11:00	10:30	22:00			22:00-22:30		VR HYPER C	22:00-22:30		22:00
10:45				V		JESSICA		10:45	22:15	VR エアロ	•						22:15
11:00	TOP RIDE							11:00	22:30	22:30-23:00						1	22:30
11:15	11:15-12:00			VR POWER				11:15	22:45								22:45
11:30	渋谷 美月	KIMAX 11:45-12:15	TOP RIDE	11:30-12:00	VR FIGHT DO	ピラティス	パワーヨガ	11:30	23:00								23:00
11:45	Į	JESSICA	11:45-12:30		11:45-12:15	11:45-12:30	11:45-12:30	11:45	23:15	VR MEGADANZ	VR POWER	VR ヨガ	VR FIGHT DO	VR OXIGENO	VR X55	y VR ∃ガ	23:15
12:00			麻生 真央			南渕圭祐	🔰 mica	12:00	23:30	1		23:30-00:00			y	23:30-00:00	23:30
12:15	ストレッチヨガ	ヨガ			VR POWER			12:15	23:45	23:30-00:15	23:30-00:15		23:30-00:15	23:30-00:15	23:30-00:15		23:45
12:30	12:30-13:15	12:30-13:15			12:30-13:00	有料レッスン		12:30	0:00								0:00
12:45	早野序衣	SATOMI				BODY JAM		12:45	0:15	TUE(火)	WED(水)	THU(木)	FRI(金)	SAT(±)	SUN(日)	MON(月)	0:15
13:00				エアロオリジナル中級		13:00-14:00		13:00	0:30	VR POWER	VR HYPER C	VR MEGADANZ	k 2	VR X55	VR FIGHT DO	VR POWER	0:30
13:15		VR ヨガ		13:15-14:00		会員550 一般1,100	=	13:15	0:45	1		\bigvee	00:45-01:15	V	V		0:45
13:30		13:30-14:00		日髙 憲利		YOSHE		13:30	1:00	00:45-01:30	VR ELEVEN	00:45-01:30		00:45-01:30	00:45-01:30	00:45-01:30	1:00
13:45				KINAY		有料レッスン		13:45	1:15								1:15
14:00				KIMAX 14:15-14:45		MEGADANZ		14:00	1:30							<u>_</u>	1:30
14:15			ブラジリアン柔術	日髙 憲利		14:15-15:15		14:15	1:45		VR FIGHT DO		VR MEGADANZ		VR POWER		1:45
14:30			入門•護身術			会員550 一般1100		14:30	2:00	VD - 18	02:00-02:30	VD 7555	02:00-02:30		02:00-02:30	VR HYPER C	2:00
14:45			YAWAY)	YOSHIE	ベーシックピラティス	14:45	0.45	VR ヨガ		VR X55		VR ITO		V/B ELEVEN	2:15
15:00				•		PA-1-2	15:00-15:45	15:00	2:30	02:30-03:00		02:30-03:00		02:30-03:00		VR ELEVEN	2:30
15:15	スタジオレンタル					陰 ヨガ 15:20 16:15	近藤 由依莉	15:15	2:45			<u> </u>			<u></u>	+	2:45
15:30		スタジオレンタル	スタジオレンタル	スタジオレンタル	VR エアロ	15:30-16:15		15:30	3:00		VR エアロ		VR HYPER C		YR ∃ガ	<u>_</u>	3:00
15:45					16:00-16:30	<u> </u>	TOP RIDE	15:45	3:15		03:30-04:00		VK HIPER U		03:30-04:00	<u> </u>	3:15
16:00					10-00-10-30	ヨガ	TOP KIDE	16:00		VR MEGADANZ	03-30-04-00	√VR POWER	VR ELEVEN	∀ VR X 55	03.30-04.00	VR FIGHT DO	3:30
16:15			<u> </u>		VR ヨガ	16:30-17:15	16:15-17:15	16:15		04:00-04:30		04:00-04:30	VIX LLEVEN	04:00-04:30		04:00-04:30	3:45
16:30	ハニーズダンス			VR ストレッチ	16:45-17:15	MAI	松本 展明	16:30		04-00 04-30		07.00 04.30		04.00 04.30		04.00 04.30	4:00
16:45	アカデミー			The Alloys	10.10 17:10	WIA	— 14° 18'91	16:45	4:00			<u> </u>				+	1
17:00	17:00~18:00	VR POWER		VR FIGHT DO	VR ステップ	TOP RIDE		1	4:15				VR FIGHT DO		VR POWER	 	4:15
	リトルクラス	A	VR MEGADANZ		√17:30-18:00	17:30-18:15	√VR POWER	17:00	4:30		VR HYPER C		05:00-05:30		05:00-05:30	<u> </u>	4:30
17:15	18:10~19:10	1	117:45-18:15	17-00 10-00	17-00-10-00	麻生 真央	17:45-18:15	17:15	4:45	VR OXIGENO	THE HIT EN	VR ヨガ	00.00.00.00	VR MEGADANZ	30.00 00.00	VR X55	4:45 F:00
17:30	エレメンタリークラス	VR ヨガ	10 10-10	 	VR HYPER C	- M-12 XX	10 10 10	17:30	5.00	05:30-06:00	VR ELEVEN	05:30-06:00	 	05:30-06:00		05:30-06:00	5:00
17:45				1		<u> </u>	1	17:45	5:15			V		V	<u> </u>		5:15
18:00								18:00	5:30								5:30
18:15		ナナイ	口GYM 月曜	HIIT20 18:4	40~19:00 E	1高憲利		18:15	5:45								5:45