

☆ 2025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
				HOT							HOT						HOT	
10:00																		
10:15	はじめてエアロ 10:15-10:45 八木 彩	身体操作& フレピラティス 10:15-11:00 yoko veena 25	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	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	体幹トレーニング& アインレイション 10:30-11:15 SU-JI	ヨガ 10:15-11:00 SATOMI	Kyoko	フィットネスフラ 10:25-11:10 河野 紀美子	はじめてエアロ 10:15-10:45 杉本 美智子	KIMAX 10:30-11:15 JESSICA	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
10:30	MEGADANZ 10:50-11:20 八木 彩					女性限定 有料レッスン												
10:45																		
11:00																		
11:15			TOP RIDE 11:15-12:00 渋谷 美月	MEGADANZ 11:15-12:00		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									有料レッスン	暖ボールストレッチ 11:00-11:30 渋谷 美月	
11:30	フィットネスフラ 11:30-12:15 河野 紀美子	マシンピラティス 11:30-12:15 YOSHIE						TOP RIDE 11:45-12:30	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	11:35-12:50 会員600 一般1,200	マシンピラティス 12:00-12:45 mica	パワーヨガ 11:45-12:30
11:45																		
12:00																		
12:15																		
12:30																		
12:45	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 SATOMI	麻生 真央	マシンプラティス 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					
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	ボールストレッチ 19:00-19:45 池田さゆり	マシンピラティス 18:45-19:30 井上 美香	HIIT 日高憲利	ピラティス 18:45-19:30 渋谷 美月	マシンピラティス 18:45-19:30 平 隆晶	SALSA 18:45-19:30 FABIORA MEDELLIN	U BOUND 18:45-19:30 外山 翔 35	マシンピラティス 18:45-19:30 mica	週替わりレッスン 日高憲利				ストレッチヨガ 19:00-19:45 池田さゆり					
19:30																		
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30	FIGHT DO 20:15-21:00 松井 武 35	マシンピラティス 19:45-20:30 井上 美香	ヨガ 20:15-21:00	日高 憲利	エアロオリジナル中級 19:45-20:30 日高 憲利	マシンピラティス 19:45-20:30 平 隆晶	ZUMBA 19:45-20:30 YOSHIE	エアロオリジナル中級 19:45-20:30 外山 翔	TOP RIDE 19:45-20:30 松井 武	ステップ45 会員550 一般1100 日高 憲利	POWER 20:15-21:00 加藤 浩太郎	マシンピラティス 20:15-21:00 平 隆晶	ヨガ 20:10-20:55 入佐 由美					
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30	U BOUND 21:15-22:00 外山 翔 35	マシンピラティス 20:45-21:30 mica	TOP RIDE 21:15-22:00	有料レッスン	週替わりレッスン 会員1,100-一般2,200 平 隆晶	マシンピラティス 20:45-21:30 YOSHIE	X55 20:45-21:30 日高 憲利	マシンピラティス 20:45-21:30 YOSHIE	コアパワーヨガ 20:45-21:30 mica	KIMAX 20:50-21:35 日高 憲利			護身術 21:10-21:55 荒木 昌人					
21:45																		
22:00																		
22:15																		
22:30																		
22:45																		
23:00																		
23:15																		

火曜日2045～週替わりレッスン
7,21,28日 BOARD 渋谷美月 IR

水曜日18:45～週替わりレッスン (ナナイロ)
1,15,日 初中級ステップ 日高憲利 IR
8,22日 基礎からステップ 平隆晶 IR

平隆晶 IR 有料レッスン (1ST)
(火夜) 初中級ステップ 14日
(火夜) ガッツリ中級エアロ 28日
(水昼) 基礎からステップ 8日
(水昼) 音ハメエアロ～ 22日

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
水曜 HIIT20 19:00～松井武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