☆ 2025年 10月 STUDIO PROGRAM 〔 WOWD宮崎・ WOWDPLUS宮崎ナナイロ〕 MON (月) TUE (火) WED (zk) THU (木) FRI(金) SAT (±) SUN(B) ナナイロ ナナイロ WOWD1ST WOWD2ND WOWD1ST WOWD2ND ナナイロ WOWD1ST WOWD2ND WOWD1ST WOWD2ND ナナイロ ナナイロ WOWD1ST WOWD2ND WOWD1ST WOWD2ND ナナイロ ナナイロ 10:00 HOT HOT HOT 10:15 10:15 ヨガ Re:Style HEALING フロアメソット ヨガ はじめてエアロ 10:30 10:30 杉本 美智子 10:15-11:00 10:15-1100 10:25-11:10 VR FIGHT DO 10:15-11:00 フィットネスフラ **KIMAX** 暖バランスボール 10:45 10:45 アイソレーショ: 10:30-11:15 SATOMI 池田 さゆり 10:30-11:00 岡本 玲子 10:30-11:00 10:30-11:15 渋谷 美月 voko veena(2 井上 美香 10:30-11:00 Kyoko 10:25-11:10 ポールストレッチ 10:30-11:15 10:30-11:00 11:00 11:00 SU-JI 杉本 美智子 **JESSICA** 河野 妃美子 外山 翔 11:15 11:15 TOP RIDE 渋谷 美月 11:30 11:30 11:15-12:00 VR POWER (ットネスフラ マシンピラティス 11:15-12:00 11:15-12:00 マシンピラティス エアロオリジナル A55 11:30-12:00 日高 憲利 11:45 11:45 TOP RIDE 11:30-12:00 マシンピラティス 岡本 玲子 11:30-12:15 VR FIGHT DO 11:35-12:50 11:30-12:15 11:30-12:15 渋谷 美月 YOSHIE 井上美香 初中級エアロ マシンピラティス 12:00 12:00 11:45-12:30 11:45-12:30 YOSHIE 11:40-12:25 11:45-12:30 11:45-12:30 会員600 一般1,200 可野 妃美子 YOSHIF マシンピラティス 11:45-12:30 12:15 12:15 みきてい 週替わりレッスン 初級ステップ 12:15-12:45 日高 憲利 麻生 真央 麻生 真央 YOSHIE 南渕 圭祐 12:00-12:45 12:30 12:30 初中級エアロ マシンピラティス ストレッチヨガ ヨガ 会員1,100一般2,200 マシンピラティス マシンピラティス VR POWER 外山翔 麻生 真央 12:45 12:45 U BOUND30 13:00~13:30 外山 翔 (35) 12:30-13:15 平 隆晶(35) 12:30-13:15 12:30-13:00 エアロオリジナル 12:30-13:15 12:30-13:15 12:30-13:15 マシンピラティス 12:30-13:15 13:00 13:00 池田 さゆり 早野 序衣 12:45-13:30 SATOMI 日高 憲利 YOSHIE 12:45-14:00 BODY JAM マシンピラティス 日髙 憲利 13:15 13:15 13:00~13:30 日髙 憲利(井上 美香 アロオリジナル中級 会員750 一般1,500 13:00-13:45 13:30 13:30 **ZUMBA** VR ヨガ ZUMBA マシンピラティス 13:15-14:00 会員550 一般1 mica 13:45 13:45 U BOUND 13:30-14:00 ZUMBA 3:30-14:15 13:30-14:15 日髙 憲利 日高 憲利(YOSHIE 14:00 14:00 八木彩(13:45-14:30 13:50-14:35 YOSHIF マシンピラティス 中條 里香 マシンピラティス 13:45-14:30 井上 美香 14:15 14:15 YOSHIE 14:00-14:45 X55 マシンピラティス **渋谷 美月(35)** 14:00-14:45 14:30 14:30 BOARD30 日高 憲利 日髙 憲利 14:15-15:00 14:15-15:00 14:15-15:15 麻生 真央 14:45 14:45 入門・護身術 OXIGENO 中條 里香 会員550 一般110 14:30-15:00 日高 ベルエ入門・初紀 14:30-15: 日髙 憲利 mica 15:00 15:00 中條 里香 14:45-15:30 14:45-15:30 YOSHIE 15:15 15:15 BOARD30 井上 美香 YOSHIE 月紙右下に記載 15:30 15:30 渋谷 美月 15:15-15:45 日高 マシンピラティス 陰ヨガ 中條 里香 15:15-15:45 渋谷 15:45 15:45 15:30-16:15 15:30-16:15 16:00 16:00 VR エアロ ハニーズダンス ピラティス 麻生 真央 ヨガ mica 16:15 16:15 16:00-16:45 TOP RIDE アカデミー 16:00-16:30 16:00-16:49 マシンピラティス 16:30 16:30 17:00-18:00 コガ 16:15-17:00 16:15-17:15 渋谷 美月 中條 里香 16:45 16:45 リトルクラス VR ヨガ マシンピラティス 16:30-17:15 麻生 真央 17:00 17:00 16:45-17:30 MAI 松本 展明 ハニーズダンス VR ストレッチ 16:45-17:15 17:15 17:15 18:10-19:10 マシンピラティス mica 17:30 17:30 TOP RIDE 17:15-18:00 エレメンタリークラ VR FIGHT DO マシンピラティス 17:45 17:45 17:30-18:00 VR MEGADAN 17:30-18:00 17:30-18:15 17:30-18:1! 17:30-18:15 麻生 真央 VR POWER レッスン 18:00 18:00 BOARD30 17:45-18:15 17:45-18:15 日髙 憲利 宇都 剛 麻生 真央 18:15 18:15 18:00-18:30 18:30 18:30 18:45 18:45 SALSA U BOUND マシンピラティス HIIT 日高憲利 ピラティス マシンピラティス マシンピラティス 週替わりレッスン 18:30-19:00 18:30-19:00 19:00 19:00 18:45-19:30 ールストレッチ 18:45-19:30 18:45-19:30 18:45-19:30 18:45-19:30 18:45-19:30 平隆品 ストレッチョガ 19:15 19:15 **外山** 翔(35) 19:00-19:45 **KIMAX** 平 隆晶 ABIORA MEDELL U BOUND 井上 美香 渋谷 美月 日髙憲利 マシンピラティス 19:00-19:45 mica 19:30 19:30 池田さゆり 19:15-20:00 19:15-20:00 池田さゆり 19:45 19:45 TOP RIDE ステップ45 マシンピラティス 日髙 憲利 マシンピラティス ZUMBA マシンピラティス 日高 憲利(35 平 隆晶 20:00 20:00 19:45-20:30 19:45-20:30 19:45-20:30 19:45-20:30 19:45-20:30 19:45-20:30 19:45-20:30 会員550 一般1100 20:15 20:15 **BOARD30** 松井 武 火曜日2045~週替わりレッスン 日高 憲利 YOSHIE 外山 翔 FIGHT DO ヨガ 平 隆晶 平 日高 日高 憲利 マシンピラティス ヨガ 井上 美香 POWER 20:30 20:30 有料レッスン 20:15-21:00 20:15-21:00 20:15-21:00 20:10-20:55 7,21,28日 BOARD 渋谷美月 IR 20:45 20:45 会員550円 一般1,100円 松井 武(マシンピラティス X55 マシンピラティス コアパワーヨガ **KIMAX** 加藤 浩太郎 平 隆晶 入佐 由美 21:00 21:00 水曜日18:45~週替わりレッスン(ナナイロ) 20:45-21:30 20:50-21:3 20:45-21:30 20:45-21:30 20:45-21:30 週替わりレッスン マシンピラティス 20:45-21:30 ナナイロ GYM 21:15 21:15 1,15,日 初中級ステップ 日髙憲利 IR U BOUND TOP RIDE 会員1,100一般2,200 21:00-21:45 YOSHIE 日髙 憲利 YOSHIE 日高 憲利 エアロオリジナル中に 護身術 mica mica 月曜 HIIT20 18:40~日高憲利IR 21:30 21:30 8.22日 基礎からステップ 平隆晶 IR 平 隆晶 21:15-22:00 21:15-22:00 21:10-21:5 日高憲利 21:15-22:00 水曜 HIIT20 19:00~松井武IR 21:45 21:45 BOARD30 外山 翔 (3 麻生 真央 用紙右下に記載 平 隆晶 荒木 昌人 22:00 22:00 平隆晶 IR 有料レッスン(1ST) VR MEGADAN VR X55 21:50-22:20 日高 22:15 22:15 22:00-22:30 22:00-22:30 VR HYPER C (火夜) 初中級ステップ 14日 WOWD 1st→定員 30名 22:30 22:30 (火夜) ガッツリ中級エアロ 28日 WOWD 2nd→定員 20名 VR エアロ 22:45 22:45 基礎からステップ 8日 ※上記以外の定員数の場合 (水尾) 22:30-23:00 23:00 23:00 (水尾) 音ハメエアロ~ 22日 →レッスン枠内に定員数を記載 23:15 23:15