

☆ 2025年 11月 STUDIO PROGRAM ☆ [WOWDPLUS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		VR X55 06:30-07:00		VR OXIGENO 06:30-07:00	VR ヨガ 06:30-07:00	
6:45				VR HYPER C 06:30-07:00		
7:00	VR エアロ 07:00-07:30	VR MEGADANZ 07:00-07:30		VR FIGHT DO 07:00-07:30		
7:15						
7:30						
7:45						
8:00		VR エアロ 08:00-08:30		VR FIGHT DO 08:00-08:30	VR X55 08:00-08:30	
8:15						
8:30	VR MEGADANZ 08:30-09:00	VR ヨガ 08:30-09:00		VR ELEVEN 08:30-09:00		
8:45						
9:00						
9:15						
9:30	VR ストレッチ 09:30-10:00	VR X55 09:30-10:00	VR ヨガ 09:30-10:00	VR FIGHT DO 09:30-10:00	VR POWER 09:30-10:00	VR MEGADANZ 09:30-10:00
9:45						
10:00						
10:15						
10:30	VR POWER 10:30-11:00	VR FIGHT DO 10:30-11:00	VR MEGADANZ 10:30-11:00	KIMAX 10:30-11:15	VR エアロ 10:30-11:00	
10:45				JESSICA 10:30-11:15		
11:00	TOP RIDE 11:15-12:00					
11:15						
11:30	渋谷 美月 KIMAX 11:45-12:15	TOP RIDE 11:45-12:30	VR POWER 11:30-12:00	VR FIGHT DO 11:45-12:15	ピラティス 11:45-12:30	パワーヨガ 11:45-12:30
11:45	JESSICA 11:45-12:30	麻生 真央 11:45-12:30				
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15	VR ヨガ 13:30-14:00					
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30	ハニーズダンス アカデミー 17:00～18:00		VR ストレッチ 16:45-17:15			
16:45						
17:00	VR POWER 17:30-18:00		VR FIGHT DO 17:30-18:00	VR ステップ 17:30-18:00	TOP RIDE 17:30-18:15	
17:15					VR POWER 17:45-18:15	
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						

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]		
6:00	17:30	ハニーズダンス アカデミー 17:00～18:00	VR POWER 17:30-18:00	VR MEGADANZ 17:30-18:00	VR FIGHT DO 17:30-18:00	TOP RIDE 17:30-18:15		
6:15	17:45					VR POWER 17:45-18:15		
6:30	18:00							
6:45	18:15							
7:00	18:30							
7:15	18:45	有料レッスン エレメンタリークラス	SALSA 18:45-19:30	週替わりレッスン FABIORA MEDELLIN	VR POWER 18:30-19:00			
7:30	19:00							
7:45	19:15	KIMAX 19:15-20:00	平隆晶 日高憲利		ストレッチヨガ 池田さゆり			
8:00	19:30							
8:15	19:45	日高 憲利 19:45-20:00	ZUMBA 19:45-20:30	TOP RIDE 19:45-20:30	ステップ45 会員550 一般1,100			
8:30	20:00							
8:45	20:15	ヨガ 20:15-21:00	YOSHIE 20:45-21:30	松井武 mica	ヨガ 20:10-20:55			
9:00	20:30							
9:15	20:45	入佐 由美 20:45-21:30	BODY JAM 20:45-21:30	コアパワーヨガ mica	KIMAX 20:50-21:35			
9:30	21:00							
9:45	21:15	TOP RIDE 21:15-22:00	YOSHIE 22:00-22:30	日高 憲利 22:00-22:30	護身術 21:10-21:55			
10:00	21:30							
10:15	21:45							
10:30	22:00							
10:45	22:15	VR エアロ 22:30-23:00						
11:00	22:30							
11:15	22:45							
11:30	23:00							
11:45	23:15	VR MEGADANZ 23:30-00:15	VR POWER 23:30-00:15	VR ヨガ 23:30-00:00	VR FIGHT DO 23:30-00:15	VR OXIGENO 23:30-00:00		
12:00	23:30							
12:15	23:45							
12:30	0:00							
12:45	0:15	TUE[火]	WED[水]	THU[木]	FRI[金]	SAT[土]		
13:00	0:30	VR POWER 00:45-01:30	VR HYPER C 00:45-01:30	VR MEGADANZ 00:45-01:30	VR ヨガ 00:45-01:15	VR X55 00:45-01:30	VR FIGHT DO 00:45-01:30	VR POWER 00:45-01:30
13:15	0:45							
13:30	1:00							
13:45	1:15							
14:00	1:30							
14:15	1:45							
14:30	2:00	VR ヨガ 02:30-03:00		VR X55 02:30-03:00	VR エアロ 02:30-03:00			
14:45	2:15							
15:00	2:30							
15:15	2:45							
15:30	3:00							
15:45	3:15							
16:00	3:30	VR エアロ 04:00-04:30		VR POWER 04:00-04:30	VR ELEVEN 04:00-04:30	VR X55 04:00-04:30	VR FIGHT DO 04:00-04:30	VR POWER 04:00-04:30
16:15	3:45							
16:30	4:00							
16:45	4:15							
17:00	4:30							
17:15	4:45							
17:30	5:00	VR OXIGENO 05:30-06:00	VR HYPER C 05:30-06:00	VR ヨガ 05:30-06:00	VR MEGADANZ 05:30-06:00	VR X55 05:30-06:00		
17:45	5:15							
18:00	5:30							
18:15	5:45							
18:30	6:00							

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
23:30
23:45
0:00
0:15
0:30
0:45
1:00
1:15
1:30
1:45
2:00
2:15
2:30
2:45
3:00
3:15
3:30
3:45
4:00
4:15
4:30
4:45
5:00
5:15
5:30
5:45
6:00