

☆ 2025年 12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							
6:45			VR X55 06:30-07:00		VR OXIGENO 06:30-07:00	VR HYPER C	VR ヨガ 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 POWER 08:30-09:00	
8:45				VR ELEVEN			
9:00							
9:15							
9:30		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	VR ヨガ 09:30-10:00
9:45	VR ストレッチ						
10:00							
10:15					骨格トレーニング Re:style FOCUS 10:15-11:00 Kyoko		
10:30		VR POWER 10:30-11:00	VR FIGHT DO 10:30-11:00	VR MEGADANZ 10:30-11:00			
10:45							
11:00	TOP RIDE 11:15-12:00 渋谷 美月						
11:15				VR POWER 11:30-12:00			
11:30		KIMAX 11:45-12:15 JESSICA	TOP RIDE 11:45-12:30 麻生 真央		VR FIGHT DO 11:45-12:15	ピラティス 11:45-12:30 南淵圭祐	パワーヨガ 11:45-12:30 mica
11:45							
12:00							
12:15					VR POWER 12:30-13:00		
12:30		ヨガ 12:30-13:15 SATOMI				有料レッスン	
12:45							
13:00				エアロオリジナル中級 13:15-14:00 日高 憲利	BODY JAM 13:00-14:00 会員550 一般1,100 YOSHE		
13:15		VR ヨガ 13:30-14:00					
13:30						有料レッスン	
13:45							
14:00					KIMAX 14:15-14:45 日高 憲利	MEGADANZ 14:15-15:15 会員550 一般1100 YOSHIE	
14:15			ブラジリアン柔術 入門・護身術 YAWAY				
14:30							
14:45							
15:00	スタジオレンタル						
15:15		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 15:30-16:15 mica	
15:30							
15:45				VR エアロ 16:00-16:30			TOP RIDE
16:00					VR OXIGENO 16:30-17:00		16:15-17:15 松本 展明
16:15				VR ヨガ 16:45-17:15			
16:30	ハニーズダンス アカデミー 17:00～18:00 リトルクラス 18:10～19:10 エレメンタリークラス			VR ストレッチ			
16:45		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 麻生 真央	VR POWER 17:45-18:15
17:00			VR MEGADANZ 17:45-18:15				
17:15							
17:30		VR ヨガ			VR HYPER C		
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]
17:30	ハニーズダンス アカデミー 17:00～18:00 リトルクラス 18:10～19:10 エレメンタリークラス	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 麻生 真央	VR POWER 17:45-18:15
17:45			VR MEGADANZ 17:45-18:15				
18:00							
18:15						VR HYPER C	
18:30		有料レッスン		VR POWER 18:30-19:00			VR MEGADANZ 18:30-19:00
18:45		SALSA 18:45-19:30 FABIORA MEDELLIN	週替わりレッスン 平隆晶 日高 憲利		ストレッチヨガ 19:00-19:45 池田さゆり		
19:00							
19:15	KIMAX 19:15-20:00 日高 憲利			有料レッスン			VR X55 19:15-19:45
19:30							
19:45		ZUMBA 19:45-20:30 YOSHIE	TOP RIDE 19:45-20:30 松井武	ステップ45 会員550 一般1,100 日高 憲利		VR POWER 19:45-20:15	VR FIGHT DO 20:00-20:30
20:00	ヨガ 20:15-21:00 入佐 由美				ヨガ 20:10-20:55 入佐 由美		
20:15						VR エアロ 20:30-21:00	VR OXIGENO
20:30							
20:45		BODY JAM 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			
21:00							
21:15	TOP RIDE 21:15-22:00 麻生 真央				護身術 21:10-21:55 荒木 昌人	VR ヨガ 21:15-21:45	20:45-21:30
21:30							
21:45		VR MEGADANZ 22:00-22:30	VR X55 22:00-22:30			VR FIGHT DO 22:00-22:30	VR POWER 22:00-22:30
22:00							
22:15	VR エアロ 22:30-23:00						
22:30							
22:45							
23:00							
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 23:30-00:15	VR X55 23:30-00:15	VR ヨガ 23:30-00:00
23:30							
23:45							
0:00							
0:15							
0:30	VR POWER 00:45-01:30	VR HYPER C	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
0:45		VR ELEVEN					
1:00							
1:15							
1:30							
1:45		VR FIGHT DO 02:00-02:30		VR MEGADANZ 02:00-02:30		VR POWER 02:00-02:30	VR HYPER C
2:00	VR ヨガ 02:30-03:00		VR X55 02:30-03:00		VR エアロ 02:30-03:00		VR ELEVEN
2:15							
2:30							
2:45							
3:00		VR エアロ 03:30-04:00		VR HYPER C		VR ヨガ 03:30-04:00	
3:15							
3:30	VR MEGADANZ 04:00-04:30		VR POWER 04:00-04:30	VR ELEVEN	VR X55 04:00-04:30		VR FIGHT DO 04:00-04:30
3:45							
4:00							
4:15							
4:30		VR HYPER C		VR FIGHT DO 05:00-05:30		VR POWER 05:00-05:30	
4:45							
5:00	VR OXIGENO 05:30-06:00	VR ELEVEN	VR ヨガ 05:30-06:00		VR MEGADANZ 05:30-06:00		VR X55 05:30-06:00
5:15							
5:30							
5:45							
6:00							