

☆ 2026年 1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 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						
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			VR ストレッチ 16:45-17:15		
16:45	アカデミー 17:00～18:00	VR POWER 17:30-18:00		VR FIGHT DO 17:30-18:00	VR ステップ 17:30-18:00	
17:00	リトルクラス 17:30-18:00			VR MEGADANZ 17:30-18:00	TOP RIDE 17:30-18:15	
17:15					VR POWER 17:45-18:15	
17:30	18:10～19:10 エレメンタリークラス				麻生 真央 17:45-18:15	
17:45					VR HYPER C 17:45-18:15	
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						
6:15	17:45	VR POWER 17:30-18:00	VR MEGADANZ 17:30-18:00	VR FIGHT DO 17:30-18:00	VR ステップ 17:30-18:15	TOP RIDE 17:30-18:15	
6:30	18:00					VR POWER 17:45-18:15	
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 平隆晶 日高憲利	VR POWER 18:30-19:00		
7:30	19:00						
7:45	19:15	KIMAX 19:15-20:00	FABIORA MEDELLIN 19:45-20:30	有料レッスン TOP RIDE 19:45-20:30	ストレッチヨガ スティップ45 会員550 一般1,100		
8:00	19:30						
8:15	19:45	日高 憲利 14	ZUMBA 19:45-20:30	YOSHIE 20:15-21:00	ヨガ 20:10-20:55	VR POWER 19:45-20:15	
8:30	20:00						
8:45	20:15	ヨガ 20:15-21:00	入佐 由美 20:45-21:30	BODY JAM 20:45-21:30	コアパワーヨガ mica 20:50-21:35	VR エアロ 20:30-21:00	
9:00	20:30						
9:15	20:45						
9:30	21:00	TOP RIDE 21:15-22:00	YOSHIE 21:45-22:30	mica	日高 憲利 21:10-21:55	護身術 荒木 昌人	
9:45	21:15						
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						
13:00	0:30	TOP[火]	WED[水]	THU[木]	FRI[金]	SAT[土]	
13:15	0:45	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 POWER 00:45-01:30
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 ヨガ 04:00-04:30	VR X55 04:00-04:30	VR FIGHT DO 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