

# ☆ 2026年 2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							
10:00																		
10:15																		
10:30	はじめてエアロ 10:15-10:45 八木 彩	身体操作& プレピラティス 10:15-11:00	ヨガ 10:15-11:00 池田 さゆり	Re:Style HEALING 10:15-11:00 kyoko		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& アイソレーション 10:30-11:15	10:15-11:00 SATOMI	骨格トレーニング Re:style FOCUS 10:15-11:00 Kyoko	はじめてエアロ 10:15-10:45 杉本 美智子	KIMAX 10:30-11:15	初級エアロ 10:30-11:15	バランスボール 10:20-10:50 渋谷 美月	VR エアロ 10:30-11:00	
10:45	MEGADANZ 10:50-11:20 八木 彩	yoko veena 25			TOP RIDE 10:40-11:25 外山翔	女性限定 有料レッスン				SU-JI			フィットネスフラ 10:25-11:10 河野 妃美子	ボールストレッチ 10:50-11:20 杉本 美智子	JESSICA 10:30-11:15	10:30-11:15 外山 翔	ポールストレッチ 11:00-11:30 渋谷 美月	
11:00			MEGADANZ 11:15-12:00 YOSHIE			バレイ ステージレッスン 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		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	エアロオリジナル 11:35-12:50 会員600 一般1,200	マシンピラティス 12:00-12:45 麻生 真央	
11:15	フィットネスフラ 11:30-12:15 河野 妃美子	マシンピラティス 11:30-12:15 YOSHIE				有料レッスン		TOP RIDE 11:45-12:30									パワーヨガ 11:45-12:30 mica	
11:30																		
11:45																		
12:00																		
12:15																		
12:30	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	FIGHT DO 12:15-12:45 外山 翔 35		ヨガ 12:30-13:15 SATOMI	会員1,100一般2,200 U BOUND30 13:00～13:30 外山 翔 35	マシンピラティス 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			外山翔	麻生 真央	
12:45																		
13:00																		
13:15																		
13:30	ZUMBA 13:30-14:15 八木彩 35				VR ヨガ 13:30-14:00		ZUMBA 13:30-14:15 中條 里香	マシンピラティス 13:30-14:15 YOSHIE		エアロオリジナル中級 13:15-14:00 日高 憲利	ZUMBA 13:45-14:30 YOSHIE 35	マシンピラティス 14:00-14:45 日高 憲利	12:45-14:00 ベリータダンス・入門 キャラバンカーニバル 13:00-13:45 KAORI	BODY JAM 13:00-14:00 会員550 一般1100 YOSHIE	FIGHT DO 13:05-13:35 外山 翔 35	マシンピラティス 13:00-13:45 mica		
13:45																		
14:00																		
14:15		有料レッスン																
14:30																		
14:45	POWER 14:30-15:00 中條 里香	BOARD30 14:30-15:00 日高								KIMAX 14:15-14:45 日高 憲利								
15:00		有料レッスン																
15:15																		
15:30		BOARD30 15:15-15:45 日高																
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																		
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																		

水曜日18:45～週替わりレッスン（ナナイロ）

4,18日 初中級ステップ 日高憲利 IR

25日 ベーシックステップ 平隆晶 IR

平隆晶 IR 有料レッスン（1ST）

（火夜） 3日 ベーシックステップ

（火夜） 10日 ちょっとがんばるステップ

（火夜） 17日 ポルドブラ

（火夜） 27日 がんばるエアロ

（水昼） 4日 コンディショニング & トレーニング

（水昼） 11日 初中級ステップステップ

（水昼） 18日 ポルドブラ

（水昼） 25日 音ハメエアロ

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

有料レッスン

BOARD 会員550円 一般1,100円

平隆晶IR有料レッスン

コンディショニング&トレーニング

ポルドブラ

会員550円 一般1,100円

その他レッスン

水曜日18:45～週替わりレッスン（ナナイロ）

4,18日 初中級ステップ 日高憲利 IR

25日 ベーシックステップ 平隆晶 IR

平隆晶 IR 有料レッスン（1ST）

（火夜） 3日 ベーシックステップ

（火夜） 10日 ちょっとがんばるステップ

（火夜） 17日 ポルドブラ

（火夜） 27日 がんばるエアロ

（水昼） 4日 コンディショニング&トレーニング

（水昼） 11日 初中級ステップステップ

（水昼） 18日 ポルドブラ

（水昼） 25日 音ハメエアロ

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

有料レッスン

BOARD 会員550円 一般1,100円

平隆晶IR有料レッスン

コンディショニング&トレーニング

ポルドブラ

会員550円 一般1,100円

その他レッスン