

☆ 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	WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ	WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ	WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ	WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ
10:00																			10:00	
10:15	はじめてエアロ 10:15-10:45 八木 彩	身体操作& ブレービラティス 10:15-11:00		ヨガ 10:15-11:00 池田 さゆり	Re:Style HEALING kyoko		フロアメソット 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 10:30-11:15	体幹トレーニング& アイソレーション 10:30-11:15 SU-JI	ヨガ 10:15-11:00 SATOMI	普格トレーニング Re:Style FOCUS 10:15-11:00 Kyoko		はじめエアロ 10:15-10:45 杉本 美智子	フィットネスフラ 10:25-11:10 河野 妃美子	KIMAX 10:30-11:15	初級エアロ 10:30-11:15 外山 翔	バランスボール 10:20-10:50 渋谷 美月	VR エアロ 10:30-11:00
10:30	MEGADANZ 10:50-11:20 八木 彩	yoko veena 25					TOP RIDE 10:40-11:25 女性限定 有料レッスン バレエ ステージレッスン 11:20-12:05							はじめエアロ 10:15-10:45 杉本 美智子	フィットネスフラ 10:25-11:10 河野 妃美子	KIMAX 10:30-11:15	初級エアロ 10:30-11:15 外山 翔	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 11:15-12:00	YOSHIE	マシンピラティス 11:45-12:15 井上 美香	井上 美香	YOSHIE 11:45-12:30	TOP RIDE 11:45-12:30 麻生 真央	VR POWER 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 YOSHIE	マシンピラティス 11:45-12:30 YOSHIE	ピラティス 11:45-12:30 南測 圭祐	エアロオリジナル 11:35-12:50 会員600 一般1,200	パワーゴガ 11:45-12:30 mica			
11:00																				
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																		
11:30																				
11:45																				
12:00																				
12:15																				
12:30																				
12:45	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																		
13:00																				
13:15	ZUMBA 13:30-14:15 八木彩 35																			
13:30																				
13:45																				
14:00																				
14:15																				
14:30																				
14:45	POWER 14:30-15:00 中條 里香	BOARD30 14:30-15:00 日高																		
15:00																				
15:15																				
15:30																				
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	マシンピラティス レッスン	ピラティス 18:45-19:30 KIMAX 19:00-19:45 井上 美香	マシンピラティス 18:45-19:30 渋谷 美月	U BOUND 18:45-19:30 外山 翔(35)	マシンピラティス 18:45-19:30 mica	U BOUND 18:45-19:30 日高 憲利	マシンピラティス 18:45-19:30 用紙右下に記載	U BOUND 18:45-19:30 日高 憲利	マシンピラティス 19:45-20:30 松井 武	TOP RIDE 19:45-20:30 日高 憲利	ステップ45 19:45-20:30 会員550 一般1100	X55 19:45-20:30 日高 憲利	POWER 20:15-21:00 マシンピラティス 20:15-21:00 加藤 浩太郎	YOGA 20:10-20:55 平 隆晶	YOGA 20:10-20:55 入佐 由美	YOGA 20:10-20:55 荒木 昌人	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	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	20:00	
19:15																				
19:30																				
19:45																				
20:00																				
20:15																				
20:30	FIGHT DO 19:45-20:30 井上 美香	ヨガ 20:15-21:00 入佐 由美	VR POWER 17:45-18:15	ZUMBA 18:10-19:10 エレメンタリークラス	マシンピラティス 19:45-20:30 YOSHIE	TOP RIDE 19:45-20:30 外山 翔	マシンピラティス 19:45-20:30 mica	マシンピラティス 19:45-20:30 日高 憲利	マシンピラティス 19:45-20:30 松井 武	TOP RIDE 19:45-20:30 日高 憲利	ステップ45 19:45-20:30 会員550 一般1100	POWER 20:15-21:00 マシンピラティス 20:15-21:00 加藤 浩太郎	YOGA 20:10-20:55 平 隆晶	YOGA 20:10-20:55 入佐 由美	YOGA 20:10-20:55 荒木 昌人	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 ボルドブラ (火夜) 27日 がんばるエアロ (水星) 4日 コンディショニング&トレーニング (水星) 11日 初中級ステップスティップ (水星) 18日 ボルドブラ (水星) 25日 音ハメエアロ	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 ボルドブラ 会員550円 一般1,100円 その他レッスン	20:00		
20:45	松井 武 35	マシンピラティス 入佐 由美	有料レッスン	BODY JAM 20:45-21:30	マシンピラティス 20:45-21:30	マシンピラティス 20:45-21:30	マシンピラティス 20:45-21:30	マシンピラティス 20:45-21:30	マシンピラティス 20:45-21:30	マシンピラティス 20:45-21:30	マシンピラティス 20:45-21:30	マシンピラティス 20:45-21:30	マシンピラティス 20:45-21:30	マシンピラティス 20:45-21:30	マシンピラティス 20:45-21:30	マシンピラティス 20:45-21:30	マシンピラティス 20:45-21:30	マシンピラティス 20:45-21:30		
21:00	U BOUND 20:45-21:30 mica	TOP RIDE 21:00-21:45 会員1,100一般2,200	週替わりレッスン マシンピラティス 21:00-21:45 YOSHIE	YOSHIE 21:00-21:45	YOSHIE 21:00-21:45	YOSHIE 21:00-21:45	YOSHIE 21:00-21:45	YOSHIE 21:00-21:45	YOSHIE 21:00-21:45	YOSHIE 21:00-21:45	YOSHIE 21:00-21:45	YOSHIE 21:00-21:45	YOSHIE 21:00-21:45	YOSHIE 21:00-21:45	YOSHIE 21:00-21:45	YOSHIE 21:00-21:45	YOSHIE 21:00-21:45	YOSHIE 21:00-21:45		
21:15	外山 翔 35	TOP RIDE 21:15-22:00 平 隆晶	週替わりレッスン マシンピラティス 21:15-22:00 YOSHIE	YOSHIE 21:15-22:00	YOSHIE															