

☆ 2026年 5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
10:00																		
10:15	はじめてエアロ 10:15-10:45 八木 彩		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		HOT	ヨガ 10:15-11:00 SATOMI	香椿トレーニング 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	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																		
10:45	MEGADANZ 10:50-11:20 八木 彩	yoko veena ²⁵																
11:00																		
11:15																		
11:30	フィットネスフラ 11:30-12:15 河野 紀美子	マシンビラテイス 11:30-12:15 YOSHIE																
11:45																		
12:00																		
12:15																		
12:30	初中級エアロ 12:30-13:15 池田 さゆり	マシンビラテイス 12:30-13:15 日高 憲利																
12:45																		
13:00																		
13:15																		
13:30	ZUMBA 13:30-14:15 八木 彩 ³⁵																	
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																		
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)

6,20日 初中級ステップ 日高憲利 IR

13,27日 ベーシックステップ 平隆晶

平隆晶 IR 有料レッスン (1ST)

(火夜) 12日 ちょっとがんばるステップ

(火夜) 19日 ボルドブラ

(火夜) 26日 がんばるエアロ

(水昼) 6日 初中級ステップ

(水昼) 22日 コンディショニング

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