☆ 2026年 9月 STUDIO PROGRAM 〔 WOWD宮崎・ WOWDPLUS宮崎ナナイロ 〕

MON〔月〕

WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ
はじめてエアロ 10:15-10:45 八木 彩		
MEGADANZ 10:50-11:20 八木 彩		
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	
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	
ZUMBA 13:30-14:15 八木彩 35		
	有料レッスン	
POWER 14:30-15:00 中條 里香	BOARD30 14:30-15:00 日高	
	有料レッスン	
	BOARD30 15:15-15:45 日高	
	マシンピラティス 18:45-19:30 井上 美香	
ポールストレッチ 19:00-19:45 池田さゆり 25		
	マシンピラティス 19:45-20:30 井上 美香	
FIGHT DO 20:15-21:00 松井 武 35		
U BOUND 21:15-22:00 外山 翔 35		

TUE〔火〕

WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ
ヨガ 10:15-11:00 池田 さゆり 35	マシンピラティス 10:30-11:15 mica	Re:Style HEALING 10:15-11:00 kyoko
MEGADANZ 11:15-12:00 YOSHIE	マシンピラティス 11:45-12:30 麻生 真央	TOP RIDE 11:15-12:00 外山翔
FIGHT DO 12:35-13:05 外山 翔 35	マシンピラティス 12:45-13:30 井上 美香	ヨガ 12:30-13:15 SATOMI
U BOUND30 13:15～13:45 外山 翔 35		VR ヨガ 13:30-14:00
ピラティス ベーシックマット 14:00-14:45 井上 美香		
バレエ入門・初級 14:55-15:40 井上 美香		スタジオレンタル
ハニーズダンス アカデミー 16:50-17:50 リトルクラス ハニーズダンス 18:00-19:00 エレメンタリークラス レッスン		
コアパワーヨガ 18:45-19:30 mica	マシンピラティス 18:45-19:30 平 隆晶	
KIMAX 19:15-20:00 日高 憲利		
エアロオリジナル中級 19:45-20:30 日高 憲利	マシンピラティス 19:45-20:30 平 隆晶	ZUMBA 19:45-20:30 YOSHIE
有料レッスン		
週替わりレッスン 会員1,100一般2,200 平 隆晶	マシンピラティス 21:00-21:45 日高憲利	BODY JAM 20:45-21:30 YOSHIE
用紙右下に記載		
TOP RIDE 21:15-22:00 麻生 真央		VR MEGADANZ 22:00-22:30
VR エアロ 22:30-23:00		

WED〔水〕

WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ
フロアメソット 10:30-11:15 井上 美香	マシンピラティス 10:30-11:15 麻生 真央	美ボディ コンディショニング 10:15-11:00 岡本 玲子
女性限定 有料レッスン バレエ ステージレッスン 11:25-12:10 井上美香		ピラテス ベーシックマット 11:15-12:00 岡本 玲子
		TOP RIDE 12:15-13:00 麻生 真央
ボールストレッチ 12:30-13:00 平隆晶 25	マシンピラティス 12:30-13:15 日高 憲利	
ZUMBA 13:30-14:15 中條 里香	マシンピラティス 13:30-14:15 YOSHIE	
POWER (CARDIO) 14:30-15:15 中條 里香		ブラジリアン柔術 入門・護身術 14:30-15:15 YAWARA JIUJITSU ACADEMY 倉岡ジョンカルロス博
		スタジオレンタル
		VR POWER 17:45-18:15
		有料レッスン
U BOUND 18:45-19:30 外山 翔	マシンピラティス 18:45-19:30 mica	週替わりレッスン 平隆晶 日高憲利
		用紙右下に記載
エアロオリジナル中級 19:45-20:30 外山 翔	マシンピラティス 19:45-20:30 平 日高	TOP RIDE 19:45-20:30 松井 武
X55 20:45-21:30 日高 憲利	マシンピラティス 20:45-21:30 YOSHIE	
	有料レッスン	
	BOARD30 21:50-22:20 日高	
		VR X55 22:00-22:30

THU〔木〕

ナナイロ
VR MEGADANZ 10:30-11:00
VR POWER 11:30-12:00
エアロオリジナル中級 13:15-14:00 日高 憲利
KIMAX 14:15-14:45 日高 憲利
VR ストレッチ
VR FIGHT DO 17:30-18:00
VR POWER 18:30-19:00
有料レッスン
ステップ45 会員550 一般1100 日高 憲利
KIMAX 20:50-21:35 日高 憲利

FRI〔金〕

WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ
	HOT	
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	骨格トレーニング Re:style FOCUS 10:15-11:00 Kyoko
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
初級ステップ 12:15-12:45 日高 憲利		
U BOUND 13:00～13:30 日高 憲利 35	マシンピラティス 12:30-13:15 YOSHIE	VR POWER 12:30-13:00
ZUMBA 13:45-14:30 YOSHIE 35	マシンピラティス 14:00-14:45 日高 憲利	
OXIGENO 14:45-15:30 YOSHIE		
	マシンピラティス 17:30-18:15 日高 憲利	
U BOUND 19:15-20:00 日高 憲利 35	マシンピラティス 19:15-20:00 平 隆晶	ストレッチヨガ 19:00-19:45 池田さゆり
POWER 20:15-21:00 加藤 浩太郎	マシンピラティス 20:15-21:00 平 隆晶	ヨガ 20:10-20:55 入佐 由美
エアロオリジナル中級 21:15-22:00 平 隆晶		護身術 21:10-21:55 荒木 昌人
		VR HYPER C

SAT〔土〕

WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ
	はじめてエアロ 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	ポールストレッチ 10:50-11:20 杉本 美智子	KIMAX 10:30-11:15 JESSICA
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 南渕 圭祐
有料レッスン		
エアロオリジナル 12:45-14:00 会員750 一般1,500 日高 憲利		有料レッスン BODY JAM 13:00-14:00 会員550 一般1100 YOSHIE
		有料レッスン MEGADANZ 14:15-15:15 会員550 一般1100 YOSHIE
X55 14:15-15:00 日高 憲利	マシンピラティス 14:15-15:00 mica	用紙右下に記載
陰ヨガ 15:30-16:15 mica	マシンピラティス 15:30-16:15 麻生 真央	
HIP HOP初中級 17:30-18:15 宇都 剛	マシンピラティス 16:45-17:30 mica	TOP RIDE 17:00-17:45 麻生 真央
	有料レッスン BOARD30 18:00-18:30 日高	

SUN〔日〕

WOWD1ST	WOWD2ND	ナナイロ
初級エアロ 10:30-11:15 外山 翔	パワーヨガ 10:45-11:30 mica	VR エアロ 10:30-11:00
エアロオリジナル 11:35-12:50 会員600 一般1,200 外山翔	マシンピラティス 12:00-12:45 mica	
FIGHT DO 13:05-13:35 外山 翔 35	マシンピラティス 13:00-13:45 麻生 真央	ベリーダンス・入門 キャラバンカーニバル 13:00-13:45 KAORI
U BOUND 13:50-14:35 外山 翔 35	マシンピラティス 14:00-14:45 麻生 真央	
		有料レッスン 初中級エアロ 会員1,100 一般2,200 外山翔 10
POWER (CARDIO) 15:00-15:45 中條 里香		
ヨガ 16:00-16:45 中條 里香	マシンピラティス 16:15-17:00 麻生 真央	TOP RIDE 16:15-17:15 松本 展明
		VR POWER 17:45-18:15
		VR MEGADANZ 18:30-19:00

水曜日18:45～週替わりレッスン（ナナイロ）
2,16,30日 初中級ステップ 日高憲利 IR
9,23日 初中級ステップ 平隆晶 IR

平隆晶 IR 有料レッスン（1ST）

(火夜) 1日 初中級ステップ
(火夜) 8日 初中級エアロ
(火夜) 15日 がんばるステップ
(火夜) 29日 がんばるエアロ

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
ボルドブラ
会員550円 一般1,100円
その他レッスン