☆ 2026年 11月 STUDIO PROGRAM 〔 WOWD宮崎 〕

	MON〔月〕		TUE〔火〕		WED〔水〕		THU〔木〕	FRI〔金〕		SAT〔土〕		SUN〔日〕	
	WOWD１ST	WOWD２ND	WOWD１ST	WOWD２ND	WOWD１ST	WOWD２ND	WOWD１ST	WOWD１ST	WOWD２ND	WOWD１ST	WOWD２ND	WOWD１ST	WOWD２ND
10:00													
10:15	はじめてエアロ 10:15-10:45 八木 彩	ポールストレッチ 10:15-11:00 池田 さゆり	ヨガ 10:15-11:00 池田 さゆり	骨格トレーニング Re:style FOCUS 10:15-11:00 kyoko		美ボディ コンディショニング 10:15-11:00 岡本 玲子	木曜日の入退館は階段とエレベーターでのご利用となります エスカレーターはご利用できませんのでお気をつけください	体幹トレーニング＆アイソレーション 10:15-11:00 SU-JI	Re:Style HEALING 10:15-11:00 Kyoko	KIMAX 10:15-11:00 JESSICA	はじめてエアロ 10:15-10:45 杉本 美智子		
10:30					フロアメソット 10:30-11:15 井上 美香						ポールストレッチ 10:50-11:20 杉本 美智子	初級エアロ 10:30-11:15 外山 翔	パワーヨガ 10:45-11:30 mica
10:45	MEGADANZ 10:50-11:20 八木 彩				有料レッスン							有料レッスン	
11:00					バレエ ステージレッスン 11:25-12:10 井上美香			ピラティス 11:10-11:55 南渕 圭祐		フィットネスフラ 11:15-12:00 河野 妃美子		エアロオリジナル 11:35-12:50 会員600 一般1,200 外山翔	
11:15			MEGADANZ 11:15-12:00 YOSHIE			マシンピラティス 11:30-12:15 麻生 真央			マシンピラティス 11:30-12:15 YOSHIE		有料レッスン		マシンピラティス 12:00-12:45 mica
11:30	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						初級ステップ 12:05-12:35 日高 憲利			BODY JAM 11:45-12:45 会員750 一般1,500 YOSHIE		
11:45							12:30～入館可 スタジオのみ運営 ジム、浴室 CLOSE			初中級エアロ 12:10-12:55 みきてい		FIGHT DO 13:05-13:35 外山 翔	マシンピラティス 13:00-13:45 麻生 真央
12:00	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	ヨガ 12:15-13:00 SATOMI	マシンピラティス 12:15-13:00 井上 美香	週替わりストレッチレッスン 12:30-13:00 平 隆晶	マシンピラティス 12:30-13:15 日高 憲利	有料レッスン	ヨガ 12:45-13:30 SATOMI	マシンピラティス 12:30-13:15 YOSHIE			U BOUND 13:50-14:35 外山 翔	マシンピラティス 14:00-14:45 麻生 真央
12:15							エアロ中級 13:00-13:50 会員550 一般1100 日高 憲利			エアロオリジナル 13:10-14:25 会員750 一般1,500 日高 憲利	マシンピラティス 13:15-14:00 YOSHIE		
12:30			ピラテス ベーシックマット 13:15-14:00 井上 美香	マシンピラティス 13:15-14:00 麻生 真央		マシンピラティス 13:30-14:15 YOSHIE	お昼の部 最終週休講	MEGADANZ 13:45-14:30 YOSHIE	マシンピラティス 13:45-14:30 日高 憲利			POWER (CARDIO) 15:00-15:45 中條 里香	
12:45	ZUMBA 13:30-14:15 八木 彩				ZUMBA 13:30-14:15 中條 里香		X55 14:05-14:35 日高 憲利						マシンピラティス 14:00-14:45 麻生 真央
13:00		有料レッスン	バレエ入門・初級 14:15-15:00 井上 美香	マシンピラティス 14:15-15:00 mica			お昼の部 最終週休講	OXIGENO 14:45-15:30 YOSHIE	マシンピラティス 14:45-15:30 mica	X55 14:40-15:25 日高 憲利	マシンピラティス 14:45-15:30 mica		
13:15	ピラテス ベーシックマット 14:30-15:15 岡本 玲子	BOARD30 14:30-15:00 日高 憲利			POWER (CARDIO) 14:30-15:15 中條 里香		U BOUND 14:45-15:15 日高 憲利					ヨガ 16:00-16:45 中條 里香	マシンピラティス 16:00-16:45 麻生 真央
13:30							15:45までの退館をお願い致します			陰ヨガ 15:45-16:30 mica	マシンピラティス 15:45-16:30 麻生 真央		
13:45												TOP RIDE 17:15-18:00 麻生 真央	
14:00			スタジオレンタル 勇志国際高校		スタジオレンタル 勇志国際高校					ベリーダンス・入門 キャラバンカーニバル 16:45-17:30 KAORI	マシンピラティス 16:45-17:30 mica		
14:15									マシンピラティス 17:30-18:15 日高 憲利	HIP HOP初中級 17:45-18:30 宇都 剛	有料レッスン BOARD30 17:45-18:15 日高 憲利		
14:30													
14:45													
15:00													
15:15													
15:30													
15:45													
16:00													
16:15													
16:30													
16:45													
17:00													
17:15	スタジオレンタル ハニーズダンスアカデミー												
17:30													
17:45													
18:00													
18:15					有料レッスン								
18:30			コアパワーヨガ 18:30-19:15 mica	マシンピラティス 18:30-19:15 平 隆晶	週替わりレッスン 18:30-19:15 平隆晶 or 日高憲利	マシンピラティス 18:30-19:15 mica	19:00～入館可 スタジオのみ運営 ジム、浴室 CLOSE	ヨガ 18:30-19:15 入佐 由美					
18:45													
19:00		マシンピラティス 19:00-19:45 井上 美香											
19:15	ストレッチヨガ 19:15-20:00 入佐 由美						有料レッスン						
19:30			エアロオリジナル中級 19:30-20:15 日高 憲利	マシンピラティス 19:30-20:15 平 隆晶	エアロオリジナル中級 19:30-20:15 外山 翔	マシンピラティス 19:30-20:15 平 日高	ステップ45 会員550 一般1100 日高 憲利	U BOUND 19:30-20:15 日高 憲利	マシンピラティス 19:30-20:15 平 隆晶				
19:45													
20:00		マシンピラティス 20:05-20:50 井上 美香											
20:15	FIGHT DO 20:15-21:00 松井 武												
20:30			MEGADANZ 20:30-21:15 YOSHIE	マシンピラティス 20:30-21:15 日高憲利	FIGHT DO 20:30-21:15 外山 翔	マシンピラティス 20:30-21:15 YOSHIE	KIMAX 20:45-21:30 日高 憲利	POWER 20:30-21:15 加藤 浩太郎	マシンピラティス 20:30-21:15 平 隆晶				
20:45													
21:00													
21:15	U BOUND 21:15-22:00 外山 翔	KIMAX 21:15-22:00 日高 憲利	有料レッスン										
21:30			週替わりレッスン 会員1,100一般2,200 平 隆晶		X55 21:30-22:15 日高 憲利		22:00までの退館をお願い致します	エアロオリジナル中級 21:30-22:15 平 隆晶					
21:45				TOP RIDE 21:45-22:30 松井 武									
22:00													
22:15													
22:30													
22:45													
23:00													
23:15													

水曜日12:30～週替わりレッスン
4,18日 ストレッチポール 平隆晶IR
11,25日 ウェブリングストレッチ 平 隆晶 IR

水曜日18:45～週替わりレッスン
7,21日 初中級ステップ 日高 憲利 IR
14,28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) 6日 初中級ステップ
(火夜) 13日 初中級エアロ
(火夜) 20日 がんばるステップ
(火夜) 27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
ボルドプラ
会員550円 一般1,100円
その他レッスン