

☆ 2026年 10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												
10:30	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			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	初級エアロ 10:30-11:15 外山 翔	
10:45	MEGADANZ 10:50-11:20 八木 彩									ポールストレッチ 10:50-11:20 杉本 美智子	パワーヨガ 10:45-11:30 mica	
11:00												
11:15												
11:30												
11:45	フィットネスフラ 11:30-12:15 河野 妃美子	マシンビラティス 11:30-12:15 YOSHIE	MEGADANZ 11:15-12:00 YOSHIE				ピラティス 11:10-11:55 南淵 圭祐	マシンビラティス 11:30-12:15 YOSHIE	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	
12:00												
12:15												
12:30	初中級エアロ 12:30-13:15 池田 さゆり	マシンビラティス 12:30-13:15 日高 憲利	ヨガ 12:15-13:00 SATOMI									
12:45												
13:00												
13:15												
13:30												
13:45	ZUMBA 13:30-14:15 八木 彩											
14:00												
14:15												
14:30												
14:45	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	バレエ入門・初級 14:15-15:00 井上 美香									
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
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
ポルドブラ
会員550円 一般1,100円
その他レッスン