

POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2023.7～

	MONDAY(月)	TUESDAY(火)	WEDNESDAY(水)	THURSDAY(木)	FRIDAY(金)	SATURDAY(土)	SUNDAY(日)
9:15							
9:30	朝の骨盤調整 9:20-9:50 Mikiko	OXIGENO 9:20-9:50 YUMEKA	朝の骨盤調整 9:20-9:50 Mikiko	ストレッチポール 9:20-9:50 YUMEKA	ぽっこりお腹ストレッチ 9:20-9:50 田中聖人		
9:45							
10:00						30分クラス♪	
10:15	W-UP& 体幹トレーニング 10:00-10:45 SU-JI	ダンスタンゴ 10:00-10:45 上野ルリ子	ストレッチポール 10:00-10:45 田中聖人	ZUMBA Gold 10:00-10:45 田中聖人	骨盤調整yoga 10:00-10:45 Mikiko	美ボディ トレーニング 10:15-10:45 HIROTO	
10:30							
10:45							
11:00	ピラティス 11:00-11:45 Kimiko	やさしいyoga 11:00-11:45 米田貴子	リンパストレッチヨガ 11:00-11:45 mica	ダンスエア初級 11:00-11:45 田中聖人	ZUMBA 11:00-11:45 内田百香	ストレッチヨガ 11:00-11:45 山本優子	
11:15							
11:30							
11:45							
12:00	初級エアロ 12:00-12:45 木下肇	ZUMBA 12:00-12:45 SHOGO	LES MILLS SH'BAM 12:00-12:45 YOSHIE	UBOUND RADICAL FITNESS 12:00-12:45 坂元悠麻	ピラティス 12:00-12:45 Kimiko	ZUMBA 12:00-12:45 篠原あゆみ	
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	ストレッチヨガ 13:00-13:45 山本優子	FIGHT DO RADICAL FITNESS 13:00-13:45 関郷太郎	yogaフロー 13:00-13:45 米田貴子	OXIGENO 13:00-13:45 YUMEKA	W-UP& 柔軟体操 13:00-13:45 SU-JI	エレメント 13:00～ POWER 13:15-13:45 坂元智行	
13:15							
13:30							
13:45							
14:00	ZUMBA 14:00-14:45 YOSHIE	LES MILLS SH'BAM 14:00-14:45 YOSHIE	LES MILLS BODYJAM 14:00-14:45 YOSHIE	ヒップオープニング ヨガ 14:00-14:45 米田貴子	RITMOS 14:00-14:45 岩崎 さゆり	STRONG NATION 14:00-14:45 関郷太郎	
14:15							
14:30							
14:45							
15:00	OXIGENO RADICAL FITNESS 15:00-15:45 YOSHIE	アロマボール ストレッチ 15:00-15:45 YUMEKA ※定員20名	初中級エアロ 15:00-15:45 田中聖人	ZUMBA 15:00-15:45 SHOGO	初中級エアロ 15:00-15:45 木下肇	骨盤調整yoga 15:00-15:45 Mikiko	
15:15							
15:30							
15:45							
16:00	FIGHT DO RADICAL FITNESS 16:00-16:45 VR	グルーブセッション (エアロ) 16:00-17:00 田中聖人	中級エアロ 16:00-16:45 田中聖人	MEGADANZ 16:00-16:45 VR	UBOUND RADICAL FITNESS 16:00-16:45 VR	UBOUND RADICAL FITNESS 16:00-16:45 VR	
16:15							
16:30							
16:45							
17:00		※有料レッスン					
17:15	XSS 17:00-17:45 VR	FIGHT DO 17:15-17:45 VR	MEGADANZ 17:00-17:45 VR	FIGHT DO RADICAL FITNESS 17:00-17:45 VR	XSS 17:00-17:45 VR	ICIMAX 17:00-17:45 VR	
17:30							
17:45							
18:00	HYPER C 18:00-18:30 VR	POWER 18:00-18:45 VR	XSS 18:00-18:45 VR	ELEVEN 18:00-18:30 VR	MEGADANZ 18:00-18:45 VR	STEP 18:00-18:30 VR	
18:15							
18:30							
18:45	ZUMBA 18:45-19:30 中條里香	30分クラス STRONG NATION 19:00-19:30 関郷太郎	30分クラス FIGHT DO 19:00-19:30 関郷太郎	ヨガ& ストレッチポール 18:45-19:30 篠原あゆみ	30分クラス ICIMAX 19:00-19:30 KAZUTO	POWER 18:45-19:30 VR	
19:00							
19:15							
19:30							
19:45	RITMOS 19:45-20:30 田中聖人	初中級エアロ 19:45-20:30 金丸裕美	ZUMBA 19:45-20:30 SHOGO	STRONG NATION 19:45-20:30 SHOGO	K-POP 19:45-20:30 関郷太郎	ZUMBA 19:45-20:30 関郷太郎	
20:00							
20:15							
20:30							
20:45	LES MILLS BODYJAM 20:45-21:30 YOSHIE	ZUMBA 20:45-21:30 篠原あゆみ	初中級エアロ 20:45-21:30 田中聖人	ZUMBA 20:45-21:30 SHOGO	UBOUND RADICAL FITNESS 20:45-21:30 田中聖人		
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

各週によりまして内容が異なりますので別紙をご覧ください。

ピンク色のレッスンは「女性限定」です♪

2のつく日(2.12.22日)は通常VRレッスンですがレッスンを実施する場合がありますのでご確認ください♪

美ボディ
トレーニング

ヒップアップ、バストアップ、お腹周りをメインに自重と重りを使って丁寧にフォームやトレーニング方法などレッスンしていきます♪

アロマボール
ストレッチ

アロマディフューザーから出るアロマの香りを感じながら筒状のボールを使用し骨格を正しい状態へリセットしていきます♪

OXIGENO

ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガなどの要素を取り入れ柔軟性向上、姿勢改善、バランス感覚を養っていきます♪