

POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2026.10

	10/4(日)	10/11(日)	10/18(日)	10/25(日)
9:15			ダイエット	
9:30			企画	チャリティー
9:45				
10:00				
10:15	バーベル&サーキット 10:15-10:45 小沼久	バーベル&サーキット 10:15-10:45 小沼久		10月11日日曜日 13:00-14:00 「トモス」 担当: Hayato IR 田中聖人IR
10:30				
10:45				
11:00	ZUMBA 11:00-11:45 CHIKA	ZUMBA 11:00-11:45 内田百香		10月24日土曜日 18:00~19:00 4面エアロ 担当: 白須秀一IR 田中聖人IR
11:15				
11:30				
11:45			ヨガ 11:30-12:15 内田百香	ダンスエアロ 11:00-11:45 白須秀一 田中聖人
12:00				※有料レッスン
12:15	歩きのコンディショニング 12:00-12:45 CHIKA	ヨガ 12:00-12:45 内田百香		※有料レッスン
12:30				初中級エアロ 12:00-13:00 白須秀一 田中聖人
12:45			ボクササイズ 12:30-13:15 小沼久	※有料レッスン
13:00		※有料レッスン		※有料レッスン
13:15		RITMOS 13:00-14:00 Hayato 田中聖人		初中級ステップ 13:15-14:00 白須秀一 田中聖人
13:30			HIT THE BEAT 13:30-14:15 月村達也	
13:45				
14:00				
14:15				
14:30				
14:45				
15:00				10月25日日曜日 11:00~11:45 ダンスエアロ
15:15				
15:30	ス レ			
15:45	タ ン			
16:00	ジ タ			12:00~13:00 初中級エアロ
16:15	オ ル			
16:30				
16:45				
17:00		ス レ	ス レ	13:15~14:00 初中級ステップ
17:15		タ ン	タ ン	
17:30		ジ タ	ジ タ	担当: 白須秀一IR 田中聖人IR
17:45		オ ル	オ ル	
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				

レンタルスタジオは
税込3,300円にてスタジオのみ
ご利用いただけます。
詳しくはHPを
ご確認ください。

日曜日
各週レッスン!

※要予約、有料レッスン
お電話、フロントにて
ご予約お待ちしております。