

POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2025.11～

	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	モーニングヨガ 9:20-9:50 Yoko Veena	朝の骨盤調整 9:20-9:50 Mikiko	ストレッチボール 9:20-9:50 田中聖人	ボディメンテナンス 9:20-9:50 齋藤 拓哉		
9:45							
10:00	W-UP& 体幹トレーニング 10:00-10:45 SU-JI	ダンス フラメンコ 10:00-10:45 上野ルリ子	ダンスエアロ 10:00-10:45 鳥原萌未	ZUMBA 10:00-10:45 鳥原萌未	骨盤調整yoga 10:00-10:45 Mikiko	ZUMBA 10:00-10:45 篠原あゆみ	各週により 異なったり しますの で別紙が ご覧くだ さい。
10:15							
10:30							
10:45							
11:00	ZUMBA 11:00-11:45 鳥原萌未	やさしいyoga 11:00-11:45 米田貴子	リンバストレッチヨガ 11:00-11:45 mica	OXIGENO RADICAL FITNESS 11:00-11:45 YOSHIE	ピラティス 11:00-11:45 Yoko Veena	リラックスヨガ 11:00-11:45 MIKIKO	
11:15							
11:30							
11:45							
12:00	初中級エアロ 12:00-12:45 鳥原萌未	ZUMBA 12:00-12:45 田中聖人	フラダンス 12:00-12:45 福島葉月	K-POP 12:00-12:45 AYANO	W-UP& 柔軟体操 12:00-12:45 SU-JI	ダンスエアロ 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 中園景子	OXIGENO RADICAL FITNESS 13:00-13:45 YOSHIE	yogaフロー 13:00-13:45 米田貴子	FIGHT DO RADICAL FITNESS 13:00-13:30 田中聖人	ZUMBA 13:00-13:45 MISATO	翔トレ30 13:00-13:30 澤原翔	スレ タン ジタ オル
13:15							
13:30							
13:45							
14:00	ZUMBA 14:00-14:45 YOSHIE	MEGADANZ 14:00-14:45 YOSHIE	ZUMBA 14:00-14:45 田所	ヒップオープニング ヨガ 14:00-14:45 米田貴子	RITMOS 14:00-14:45 田中聖人	ZUMBA 14:00-14:45 田所	
14:15							
14:30							
14:45							
15:00	VRレッスン 15:00-15:45	VRレッスン 15:00-15:45	VRレッスン 15:00-15:45	八木IR 特別レッスン 15:00-16:00 通替わり、有料	VRレッスン 15:00-15:45	VRレッスン 15:00-15:45	
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							スレ タン ジタ オル
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45	ZUMBA 18:45-19:30 中條里香	STRONG NATION 19:00-19:30 田中聖人 30分クラス	FIGHT DO RADICAL FITNESS 19:00-19:30 田中聖人 30分クラス	ダンスの基礎 18:45-19:30 篠原あゆみ	ZUMBA 18:45-19:30 YOSHIE		スレ タン ジタ オル
19:00							
19:15							
19:30							
19:45	週替わりレッスン 19:45-20:30 CHIKA	初中級エアロ 19:45-20:30 金丸裕美	ZUMBA 19:45-20:30 田中聖人	ピラティス 19:45-20:25 Yoko Veena	MEGADANZ 19:45-20:45 YOSHIE		
20:00							
20:15							
20:30							
20:45	初中級エアロ 20:45-21:30 田中聖人	ダンスエアロ 20:45-21:30 田中聖人	Relax Yoga 20:45-21:30 中園景子	ZUMBA 20:45-21:30 内田百香	初中級ステップ 20:45-21:30 田中聖人		
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

月曜日 19:45～20:30 週替わりレッスン
第1.3.5週 RITMOS
第2.4週 ルーシーダットン

代行情報等はこちらから



空き時間はレンタル
スタジオとして利用
いただけます。
詳しくはHPを
ご確認ください。

2,12,22日は
スタジオレッスンは
お休みになります。
特別レッスンを開催する
場合もありますので
館内掲示物、SNS、HPを
ご確認ください。