POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2026.11

	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	ルーシーダットン 9:20-9:50 CHIKA	朝の骨盤調整 9:20-9:50 Mikiko	リラックスストレッチ 9:20-9:50 小沼久	やさしいピラティス 9:20-9:50 中園景子		
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	各週によってレッスン内容が異なりますので別紙をご覧ください。
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	リンパストレッチヨガ 11:00-11:45 mica	OXIGENO RADICAL FITNESS 11:00-11:45 YOSHIE	ピラティス 11:00-11:45 中園景子	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	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	
13:15							
13:30							
13:45							
14:00	MEGADANZ 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	VRレッスン 15:00-15:45	初中級エアロ 15:00-15:45 田中聖人	ボクササイズ 15:00-15:45 小沼久	
15:15							
15:30							
15:45							
16:00	キッズダンス クラス フリースタイル (5歳～1年生) 16:30-17:20 鳥原萌未	レンタルスタジオ	レンタルスタジオ	レンタルスタジオ	キッズダンス クラス アイドルクラス (5歳～1年生) 16:30-17:20 鳥原萌未	レンタルスタジオ	
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30	フリースタイル (2年生～6年生) 17:30-18:20 鳥原萌未				アイドルクラス (2年生～6年生) 17:30-18:20 鳥原萌未		
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45	ZUMBA 18:45-19:30 中條里香	NEW ZUMBA 18:45-19:30 田所	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	OXIGENO RADICAL FITNESS 18:45-19:30 YOSHIE		
19:00							
19:15							
19:30							
19:45	週替わりレッスン 19:45-20:30 詳細下記	初中級エアロ 19:45-20:30 金丸裕美	ZUMBA 19:45-20:30 田中聖人	ボクササイズ 19:45-20:30 小沼久	MEGADANZ 19:45-20:30 YOSHIE		
20:00							
20:15							
20:30							
20:45	初中級ステップ 20:45-21:30 田中聖人	NEW STRONG NATION 20:45-21:15 小沼久 ３０分クラス	ナイトヨガ 20:45-21:30 中園景子	寝る前の体リセットピラティス 20:45-21:30 内田百香	STRONG NATION 20:45-21:45 内田百香		
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

空き時間はレンタルスタジオとしてお利用いただけます。
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。

月曜日　19：45～20：30　週替わりレッスン
11/9.23日　初中級エアロ　田中聖人IR
11/16.30日　ダンスエアロ　田中聖人IR

LINE

代行情報等はこちらから