

POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2025.11

	11/2(日)	11/9(日)	11/16(日)	11/23(日)	11/30(日)
9:15					
9:30					
9:45					
10:00					
10:15					
10:30					
10:45					
11:00					
11:15					
11:30					
11:45					
12:00					
12:15					
12:30					
12:45					
13:00					
13:15					
13:30					
13:45					
14:00					
14:15					
14:30					
14:45					
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					

ス
タ
ジ
オ

ス
レ
ン
タ
ル

ス
レ
ン
タ
ル

ス
レ
ン
タ
ル

ス
レ
ン
タ
ル

日曜日
各週レッスン!

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。

11月29日土曜日

16:30~17:30
初中級エアロ
担当:高田巖IR

17:45~18:45
ジョイントエアロ
担当:高田巖IR
田中聖人IR

19:00~20:00
蓄積疲労をリセット
するセルフストレッチ
担当:高田巖IR

※要予約、
別途料金
フロント又は
お電話にて受付
(詳細は別紙にて
ご確認ください。)

11月29日特別イベント



高田巖IR

TIME SCHEDULE

16:30~17:30
初中級エアロ
高田巖IR

17:45~18:45
ジョイントエアロ
高田巖IR
田中聖人IR

19:00~20:00
蓄積疲労をリセットする
セルフストレッチ
高田巖IR



田中聖人IR

料金
会員様 1本 1,500円
2本 2,750円
3本 4,000円

非会員様 上記+1,000円

予約:VIP会員様 10/20(月)
会員様 10/21(火)
非会員様 10/22(水)

POWER HOUSE GYM MIYAZAKI
Tel 0985-52-7755

定員:30名