POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2026.11

	11/1(日)	11/8(日)	11/15(日)	11/22(日)	11/29(日)
10:15–10:45	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		バーベル＆サーキット 10:15-10:45 小沼久	
11:00–11:45	ZUMBA 11:00-11:45 CHIKA	ボクササイズ 11:00-11:45 小沼　久	ZUMBA 11:00-11:45 CHIKA	ZUMBA 11:00-11:45 内田百香	
12:00–12:45	歩きのコンディショニング 12:00-12:45 CHIKA	ヨガ 12:00-12:45 中園景子	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
12:00～				ストリクトカール大会 12:00～	
13:00–20:30	レンタルスタジオ	レンタルスタジオ	レンタルスタジオ	レンタルスタジオ	レンタルスタジオ

11月21日土曜日
18:00－19:30
FREE STYLE DANCE
担当：小室麻衣子IR

11月22日日曜日
13:00～13:45
ストリートダンス
担当：小室麻衣子IR

14:00～14:45
ジョイントエアロ
担当：小室麻衣子IR
田中聖人IR

15:00～15:45
ダンスエアロ
担当：小室麻衣子IR
鳥原萌未IR
田中聖人IR

※22日の開催は
パーソルアクアパーク
にて開催になります。
お間違えないよう
お願いいたします。

※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。

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！

