

# POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2026.1~

	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	リラックスストレッチ 9:20~9:50 小沼 久	朝の骨盤調整 9:20~9:50 Mikiko	リリース&ストレッチ 9:20~9:50 田中聖人	アロマボールストレッチ 9:20~9:50 YUMEKA		
9:45							
10:00							
10:15	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	
10:30							
10:45							
11:00							
11:15	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 Yoko Veena	リラックスヨガ 11:00~11:45 MIKIKO	
11:30							
11:45							
12:00							
12:15	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	
12:30							
12:45							
13:00							
13:15	ヨガベーシック 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	筋トレ30 13:00~13:30 澤原翔	
13:30							
13:45							
14:00							
14:15	ZUMBA 14:00~14:45 YOSHIE	MEGADANZ 14:00~14:45 YOSHIE	ZUMBA 14:00~14:45 田所	ヒップオーブニング 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	
14:30							
14:45							
15:00							
15:15	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 週替わり、有料	VRレッスン 15:00~15:45	VRレッスン 15:00~15:45	
15:30							
15:45							
16:00							
16:15	ス レ タ ン ジ タ オ ル	ス レ タ ン ジ タ オ ル	ス レ タ ン ジ タ オ ル	ス レ タ ン ジ タ オ ル	ス レ タ ン ジ タ オ ル	ス レ タ ン ジ タ オ ル	
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	FIGHT DO RADICAL FITNESS 19:00~19:30 田中聖人	ダンスの基礎 18:45~19:30 篠原あゆみ	ZUMBA 18:45~19:30 YOSHIE		
19:00							
19:15	30分クラス	30分クラス					
19:30							
19:45							
20:00	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	ボクササイズ 19:45~20:30 小沼 久	MEGADANZ 19:45~20:45 YOSHIE		
20:15							
20:30							
20:45							
21:00	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	ヨガビギナー 20:45~21:30 中園景子	ピラティス 20:45~21:30 内田百香	初中級ステップ 20:45~21:30 田中聖人		
21:15							
21:30							
21:45							
22:00	月曜日 19:45~20:30 選替わりレッスン 第1.3.5週 RITMOS 第2.4週 ルーシーダットン						

各週によつてレッスン内容が異なりりますので別紙をご覧ください。

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。

2,1,2,2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。

代行情報等はこちらから

