

# 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<br>9:20-9:50<br>Mikiko             | リラックスストレッチ<br>9:20-9:50<br>小沼 久                     | 朝の骨盤調整<br>9:20-9:50<br>Mikiko                                | リリース&ストレッチ<br>9:20-9:50<br>田中聖人                     | アロマボールストレッチ<br>9:20-9:50<br>YUMKA     |                                  |  |
| 9:45  |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 10:00 | W-UP&<br>体幹トレーニング<br>10:00-10:45<br>SU-JI | ダンス<br>フラメンコ<br>10:00-10:45<br>上野ルリ子                | ダンスエアロ<br>10:00-10:45<br>鳥原萌未                                | ZUMBA<br>10:00-10:45<br>鳥原萌未                        | 骨盤調整yoga<br>10:00-10:45<br>Mikiko     | ZUMBA<br>10:00-10:45<br>篠原あゆみ    | 各週により<br>異なりますので<br>別紙をご覧ください。                           |
| 10:15 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 10:30 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 10:45 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 11:00 | ZUMBA<br>11:00-11:45<br>鳥原萌未              | やさしいyoga<br>11:00-11:45<br>米田貴子                     | リンバストレッチyoga<br>11:00-11:45<br>mica                          | OXIGENO<br>RADICAL FITNESS<br>11:00-11:45<br>YOSHIE | ピラティス<br>11:00-11:45<br>Yoko Veena    | リラックスヨガ<br>11:00-11:45<br>MIKIKO |  |
| 11:15 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 11:30 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 11:45 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 12:00 | 初中級エアロ<br>12:00-12:45<br>鳥原萌未             | ZUMBA<br>12:00-12:45<br>田中聖人                        | フラダンス<br>12:00-12:45<br>福島葉月                                 | K-POP<br>12:00-12:45<br>AYANO                       | W-UP&<br>柔軟体操<br>12:00-12:45<br>SU-JI | ダンスエアロ<br>12:00-12:45<br>篠原あゆみ   |  |
| 12:15 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 12:30 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 12:45 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 13:00 | ヨガベーシック<br>13:00-13:45<br>中園景子            | OXIGENO<br>RADICAL FITNESS<br>13:00-13:45<br>YOSHIE | yogaフロー<br>13:00-13:45<br>米田貴子                               | FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS<br>13:00-13:30<br>田中聖人  | ZUMBA<br>13:00-13:45<br>MISATO        | 翔トレ30<br>13:00-13:30<br>澤原翔      | ス<br>レ<br>タ<br>ン<br>ジ<br>タ<br>ル                          |
| 13:15 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 13:30 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 13:45 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 14:00 | ZUMBA<br>14:00-14:45<br>YOSHIE            | MEGADANZ<br>14:00-14:45<br>YOSHIE                   | ZUMBA<br>14:00-14:45<br>田所                                   | ヒップオープニング<br>ヨガ<br>14:00-14:45<br>米田貴子              | RITMOS<br>14:00-14:45<br>田中聖人         | ZUMBA<br>14:00-14:45<br>田所       |  |
| 14:15 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 14:30 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 14:45 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 15:00 | VRレッスン<br>15:00-15:45                     | VRレッスン<br>15:00-15:45                               | VRレッスン<br>15:00-15:45  | 八木IR<br>特別レッスン<br>15:00-16:00<br>週替わり、有料            | VRレッスン<br>15:00-15:45                 | VRレッスン<br>15:00-15:45            |  |
| 15:15 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 15:30 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 15:45 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 16:00 |   |   |  |   |                                       |                                  | ス<br>レ<br>タ<br>ン<br>ジ<br>タ<br>ル                          |
| 16:15 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 16:30 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 16:45 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 17:00 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 17:15 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 17:30 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 17:45 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 18:00 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 18:15 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 18:30 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 18:45 | ZUMBA<br>18:45-19:30<br>中條里香              | STRONG<br>NATION<br>19:00-19:30<br>田中聖人<br>30分クラス   | FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS<br>19:00-19:30<br>田中聖人<br>30分クラス | ダンスの基礎<br>18:45-19:30<br>篠原あゆみ                      | ZUMBA<br>18:45-19:30<br>YOSHIE        |                                  | ス<br>レ<br>タ<br>ン<br>ジ<br>タ<br>ル                          |
| 19:00 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 19:15 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 19:30 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 19:45 | 週替わりレッスン<br>19:45-20:30<br>CHIKA          | 初中級エアロ<br>19:45-20:30<br>金丸裕美                       | ZUMBA<br>19:45-20:30<br>田中聖人                                 | ボクササイズ<br>19:45-20:30<br>小沼 久                       | MEGADANZ<br>19:45-20:45<br>YOSHIE     |                                  |  |
| 20:00 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 20:15 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 20:30 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 20:45 | 初中級エアロ<br>20:45-21:30<br>田中聖人             | ダンスエアロ<br>20:45-21:30<br>田中聖人                       | ヨガビギナー<br>20:45-21:30<br>中園景子                                | ピラティス<br>20:45-21:30<br>内田百香                        | 初中級ステップ<br>20:45-21:30<br>田中聖人        |                                  |  |
| 21:00 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 21:15 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 21:30 |   |   |  |   |                                       |                                  |  |
| 21:45 |   |   |  |   |                                       |                                  | 空き時間はレンタル<br>スタジオとして利用<br>いただけます。<br>詳しくはHPを<br>ご確認ください。 |
| 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



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。