

# POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2026.1

	1/4(日)	1/11(日)	1/18(日)	1/25(日)
9:15				
9:30				
9:45				
10:00				
10:15				
10:30				
10:45				
11:00	 <b>ZUMBA</b> 11:00-11:45 内田百香	<b>RITMOS</b> 11:00-11:45 CHIKA	 <b>ZUMBA</b> 11:00-11:45 CHIKA	<b>FITHOP &amp;リズムトレーニング</b> 11:00-11:45 MISATO
11:15				
11:30				
11:45				
12:00	<b>リラックスヨガ</b> 12:00-12:45 内田百香	<b>ルーシーダットン</b> 12:00-12:45 CHIKA	<b>ヨガ</b> 12:00-12:45 中園景子	<b>フットキュア コンディショニング</b> 12:00-12:45 MISATO
12:15				
12:30				
12:45				
13:00	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
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				

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。

1月31日土曜日

18:00～19:30  
ダンスレッスン  
～JAZZ FUNK STYLE～  
担当:武内のぞ美IR

2月1日日曜日  
11:00～12:00  
ZUMBA  
担当:武内のぞ美IR  
田中聖人IR

12:15～13:00  
ダンスエアロ  
担当:武内のぞ美IR  
田中聖人IR

13:15～14:00  
ラテンエアロ  
担当:武内のぞ美IR  
田中聖人IR

※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。

2月1日日曜日  
特別イベント開催

TIME	SCHEDULE
11:00～12:00	ZUMBA 武内のぞ美IR 田中聖人IR 承認: 35410
12:15～13:00	ダンスエアロ 武内のぞ美IR 田中聖人IR
13:15～14:00	ラテンエアロ 武内のぞ美IR 田中聖人IR
料金	
会員様	1本 1,500円 2本 2,800円 3本 4,000円
非会員様	上記+1,000円
予約: VIP (電話)	1/13～ (火) 会員様 1/14～ (水) 非会員様 1/17～ (木)
定員	30名 POWER HOUSE GYM MIYAZAKI Tel 0985-52-7755