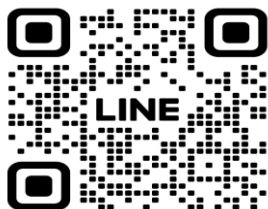


# POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2025.3~

	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	リコンディショニング 9:20-9:50 Yoko Veena	朝の骨盤調整 9:20-9:50 Mikiko	ストレッチポール 9:20-9:50 田中聖人	ボディメンテナンス 9:20-9:50 齋藤 拓哉		
9:45							
10:00	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	各週により 異なったり りますので 別紙をご 覧ください。
10:15							
10:30							
10:45							
11:00	ZUMBA 11:00-11:45 鳥原萌未	やさしいyoga 11:00-11:45 米田貴子	リハストレッチyoga 11:00-11:45 mica	OXIGENO RADICAL FITNESS 11:00-11:45 YOSHIE	ピラティス 11:00-11:45 Yoko Veena	ストレッチyoga 11:00-11:45 山本優子	
11:15							
11:30							
11:45							
12:00	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	FIGHT DO RADICAL FITNESS 12:00-12:30 田中聖人	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	
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	ストレッチyoga 13:00-13:45 山本優子	OXIGENO RADICAL FITNESS 13:00-13:45 YOSHIE	yogaフロー 13:00-13:45 米田貴子	UBOUND 12:40-13:10 田中聖人	ZUMBA 13:00-13:45 MISATO	翔トレ30 13:00-13:30 澤原翔	
13:15							
13:30							
13:45							
14:00	MEGADANZ 14:00-14:45 YOSHIE	LES MILLES BODYJAM 14:00-14:45 YOSHIE	ZUMBA 14:00-14:45 田所	ヒップオープニング yoga 14:00-14:45 米田貴子	RITMOS 14:00-14:45 岩崎さゆり	ZUMBA 14:00-14:45 田所	
14:15							
14:30							
14:45							
15:00	OXIGENO RADICAL FITNESS 15:00-15:45 YOSHIE	アロマボール ストレッチ 15:00-15:45 YUMKA	ラテンエアロ 15:00-15:45 田中聖人	ZUMBA 15:00-15:45 八木彩	初中級エアロ 15:00-15:45 金丸裕美	骨盤調整yoga 15:00-15:45 Mikiko	
15:15		※定員20名					
15:30							
15:45							
16:00	スレ	スレ	スレ	スレ	スレ	スレ	
16:15	タン	タン	タン	タン	タン	タン	
16:30	ジタ	ジタ	ジタ	ジタ	ジタ	ジタ	
16:45	オル	オル	オル	オル	オル	オル	
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	ヨガ& ストレッチポール 18:45-19:30 篠原あゆみ	POWER RADICAL FITNESS 19:00-19:30 KAZUTO		
19:00		30分クラス	30分クラス		30分クラス		
19:15							
19:30							
19:45	RITMOS 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	STRONG NATION 19:45-20:30 CHIKA	MEGADANZ 19:45-20:30 YOSHIE		
20:00							
20:15							
20:30							
20:45	初中級エアロ 20:45-21:30 田中聖人	K-POP 20:45-21:30 AYANO	リラックスyoga 20:45-21:30 中園景子	ZUMBA 20:45-21:30 CHIKA	OXIGENO RADICAL FITNESS 20:45-21:15 YOSHIE		
21:00					30分クラス		
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

代行情報等はこちらから



空き時間はレンタル  
スタジオとしてご利用  
いただけます。  
詳しくはHPを  
ご確認ください。

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。