

# POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2026.4

	MONDAY(月)	TUESDAY(火)	WEDNESDAY(水)	THURSDAY(木)	FRIDAY(金)	SATURDAY(土)	SUNDAY(日)
9:15					<b>NEW</b>		
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	やさしいピラティス 9:20-9:50 中園景子	リリースストレッチ 9:20-9:50 田中聖人		
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	
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	リンバストレッチ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	リラックスヨガ 11:00-11:45 MIKIKO	
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	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	
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	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	翔トレ30 13:00-13:30 澤原翔	
13:15							
13:30							
13:45							
14:00	ZUMBA 14:00-14:45 YOSHIE	MEGADANZ 14:00-14:45 YOSHIE	ZUMBA 14:00-14:45 田所	hippオープン 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	
14:15							
14:30							
14:45							
15:00	VRLレッスン 15:00-15:45	VRLレッスン 15:00-15:45	VRLレッスン 15:00-15:45	八木IR 特別レッスン 15:00-16:00 通替わり、有料	VRLレッスン 15:00-15:45	<b>NEW</b> ボクササイズ 15:00-15:45 小沼 久	
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45	スレ	スレ	スレ	スレ	スレ		
17:00	タン	タン	タン	タン	タン		
17:15	ジタ	ジタ	ジタ	ジタ	ジタ		
17:30	オル	オル	オル	オル	オル		
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 30分クラス	FIGHT DO RADICAL FITNESS 19:00-19:30 田中聖人 30分クラス	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							
19:30							
19:45	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		
20:00							
20:15							
20:30							
20:45	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	ヨガピグナー 20:45-21:30 中園景子	ピラティス 20:45-21:30 内田百香	STRONG NATION 20:45-21:30 内田百香		
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

各週によりましてレッスン内容が異な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がありますので館内掲示物、SNS、HPをご確認ください。

月曜日 19:45~20:30 週替わりレッスン  
4/6.20日 RITMOS  
4/13.27日 ルーシーダットン



代行情報等はこちらから