

POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2026.4

| | 4/5(日) | 4/12(日) | 4/19(日) | 4/26(日) |
|-------|--|---|---|--|
| 9:15 | | 2がつく日 | | |
| 9:30 | | 特別レッスン | | |
| 9:45 | | | | |
| 10:00 | | | | |
| 10:15 | バーベル&サーキット 10:15-10:45 小沼久 | ※有料レッスン | | バーベル&サーキット 10:15-10:45 小沼久 |
| 10:30 | | | | |
| 10:45 | | | | |
| 11:00 | ZUMBA 11:00-11:45 内田百香 | ジョイントエアロ 11:00-11:45 柴貴郎 森山亜貴 田中聖人 | RITMOS 11:00-11:45 CHIKA | FITHOP 11:00-11:45 MISATO |
| 11:15 | | | | |
| 11:30 | | | | |
| 11:45 | | | | |
| 12:00 | リラックスヨガ 12:00-12:45 内田百香 | ダンスエアロ 12:00-12:45 柴貴郎 森山亜貴 田中聖人 | ルーシーダットン 12:00-12:45 CHIKA | フットキュア コンディショニング 12:00-12:45 MISATO |
| 12:15 | | | | |
| 12:30 | | | | |
| 12:45 | | | | |
| 13:00 | | チャレンジエアロ 13:00-14:00 柴貴郎 | | |
| 13:15 | | | | |
| 13:30 | | | | |
| 13:45 | | | | |
| 14:00 | | | | |
| 14:15 | | | | |
| 14:30 | | | | |
| 14:45 | | | | |
| 15:00 | | | | |
| 15:15 | | | | |
| 15:30 | | | | |
| 15:45 | スレ | | スレ | スレ |
| 16:00 | タン | | タン | タン |
| 16:15 | ジタ | | ジタ | ジタ |
| 16:30 | オル | | オル | オル |
| 16:45 | | | | |
| 17:00 | | スレ | | |
| 17:15 | | タン | | |
| 17:30 | | ジタ | | |
| 17:45 | | オル | | |
| 18:00 | | | | |
| 18:15 | | | | |
| 18:30 | | | | |
| 18:45 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 19:15 | | | | |
| 19:30 | | | | |
| 19:45 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 20:15 | | | | |
| 20:30 | | | | |
| 20:45 | | | | |
| 21:00 | 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。 | | | |
| 21:15 | | | | |
| 21:30 | | | | |
| 21:45 | | | | |
| 22:00 | | | | |

4月12日 日曜日
11:00~11:45
ジョイントエアロ
担当:柴貴郎IR
森山亜貴IR
田中聖人IR

12:00~12:45
ダンスエアロ
担当:柴貴郎IR
森山亜貴IR
田中聖人IR

13:00~14:00
チャレンジエアロ
担当:柴貴郎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。

4/12(日) 特別イベント開催

| TIME | SCHEDULE |
|--|---------------------------------------|
| 11:00~11:45 | ジョイントエアロ 柴貴郎IR 森山亜貴IR 田中聖人IR |
| 12:00~12:45 | ダンスエアロ 柴貴郎IR 森山亜貴IR 田中聖人IR |
| 13:00~14:00 | チャレンジエアロ 柴貴郎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+1,200円 |
| 予約: VIP (電話) 3/16~(月) 会員様 3/17~(火) 非会員様 3/18~(水) | |
| 定員: 30名 | |
| POWER HOUSE GYM MIYAZAKI Tel. 0985-52-7255 | |



柴貴郎IR



森山亜貴IR



田中聖人IR