

POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2026.5

	5/3(日)	5/10(日)	5/17(日)	5/24(日)	5/31(日)
9:15					
9:30					
9:45					
10:00					
10:15	バーベル&サーキット 10:15-10:45 小沼久	バーベル&サーキット 10:15-10:45 小沼久		バーベル&サーキット 10:15-10:45 小沼久	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	FITHOP 11:00-11:45 MISATO		RITMOS 11:00-11:45 CHIKA	ボクササイズ 11:00-11:45 小沼久
11:15					
11:30					
11:45					
12:00	リラックスヨガ 12:00-12:45 内田百香	フットキュア コンディショニング 12:00-12:45 MISATO		ルーシーダットン 12:00-12:45 CHIKA	リラックスストレッチ 12:00-12:30 小沼久
12:15					
12:30					
12:45					
13:00					
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	ル	ル		ル	
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					
21:00					
21:15					
21:30					
21:45					
22:00					

スタジオオレックスお休みの為、インストラクター研修の為、スタジオオレックスお休みの為、

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。

5月16日土曜日
18:00~19:00
SALSAVIBES
担当:古川真理IR
19:30~20:45
ZUMBA
担当:古川真理IR
桃園季実子IR
横山祐理佳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。

パワーハウスジム宮崎イベント
5/16(土)
TIME SCHEDULE

18:00~19:00
SALSAVIBES
古川真理IR

19:30~20:45
ZUMBA (承認37350)
古川真理IR
桃園季実子IR
横山祐理佳IR
田中聖人IR

料金
パワーハウスジム会員様
SALSAVIBES 2,500円
ZUMBA 3,000円
セット 5,000円

非会員様
SALSAVIBES 3000円
ZUMBA 4000円
セット 6500円

田中聖人IR

予約 VIP会員様 4/13(月)~
POWER HOUSE GYM MIYAZAKI 会員様 4/14(火)~
Tel 0985-52-7755 非会員様 4/17(金)~