

POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2026.6

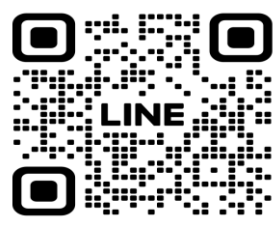
	MONDAY(月)	TUESDAY(火)	WEDNESDAY(水)	THURSDAY(木)	FRIDAY(金)	SATURDAY(土)	SUNDAY(日)
9:15							
9:30	朝の骨盤調整 9:20-9:50 Mikiko	リラックスストレッチ 9:20-9:50 小沼 久	朝の骨盤調整 9:20-9:50 Mikiko	やさしいピラティス 9:20-9:50 中園景子	リリースストレッチ 9:20-9:50 田中聖人		
9:45							
10:00	W-UP& 体幹トレーニング 10:00-10:45 SU-JI	ダンス フラメンコ 10:00-10:45 上野ルリ子	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 中園景子	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	VRレッスン 15:00-15:45	VRレッスン 15:00-15:45	VRレッスン 15:00-15:45	八木IR 特別レッスン 15:00-16:00 週替わり、有料	VRレッスン 15:00-15:45	ボクササイズ 15:00-15:45 小沼 久	
15:15							
15:30							
15:45							
16:00	キッズダンス クラス				キッズダンス クラス		
16:15							
16:30	フリースタイル (5歳~1年生) 16:30-17:20 鳥原萌未	スレ	スレ	スレ	アイドルクラス (5歳~1年生) 16:30-17:20 鳥原萌未		
16:45		タン	タン	タン			
17:00		ジ	ジ	ジ			
17:15		タ	タ	タ			
17:30	フリースタイル (2年生~6年生) 17:30-18:20 鳥原萌未	オル	オル	オル	アイドルクラス (2年生~6年生) 17:30-18:20 鳥原萌未		
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	ダンスの基礎 18:45-19:30 篠原あゆみ	ZUMBA 18:45-19:30 内田百香		
19:00		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	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	ヨガビギナー 20:45-21:30 中園景子	寝る前の 体リセットピラティス 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の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。

代行情報等はこちらから



LINE