

POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2026.6

	6/7(日)	6/14(日)	6/21(日)	6/28(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	※有料レッスン 初中級エアロ+ 動きのテクニック 10:30-11:15 小林実登	バーベル&サーキット 10:15-10:45 小沼久	※有料レッスン
10:30				
10:45				
11:00	FITHOP 11:00-11:45 MISATO	※有料レッスン ダンスエアロ 11:30-12:15 小林実登 田中聖人	ZUMBA 11:00-11:45 内田百香	脂肪燃焼ダイエット 11:00-12:00 澤原翔 小沼久
11:15				
11:30				
11:45				
12:00	フットキュア コンディショニング 12:00-12:45 MISATO	※有料レッスン ジョイントエアロ 12:30-13:30 小林実登 田中聖人	ヨガ 12:00-12:45 内田百香	リンパ コンディショニング 12:15-13:00 CHIKA
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	ス レ
16:00	タ ン	タ ン	タ ン	タ ン
16:15	ジ タ	ジ タ	ジ タ	ジ タ
16:30	オ ル	オ ル	オ ル	オ 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	<p>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。</p>			
21:15				
21:30				
21:45				
22:00				

6月14日日曜日

10:30~11:15
初中級エアロ
担当:小林実登IR

11:30~12:15
ダンスエアロ
担当:小林実登IR
田中聖人IR

12:30~13:30
ジョイントエアロ
担当:小林実登IR
田中聖人IR

6月28日日曜日

11:00~12:00
脂肪燃焼ダイエット
担当:澤原翔IR
小沼久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
おります。

6/28(日)
11:00~12:00

澤原&小沼
脂肪燃焼
ダイエットレッスン!

ワンコインレッスン
会員も非会員も500円!!

定員:30名

POWERHOUSEGYM MIYAZAKI ☎ 0985-52-7755

6/14(日)
特別イベント開催

TIME SCHEDULE

10:30~11:15
初中級エアロ+
動きのテクニック
小林実登IR

11:30~12:15
ダンスエアロ
小林実登IR
田中聖人IR

12:30~13:30
ジョイントエアロ
小林実登IR
田中聖人IR

料金

会員様 1本 1,500円
2本 2,000円
3本 4,000円
非会員様 上記+1,000円

予約:VIP(電話) 5/19~(火)
会員様 5/20~(水)
非会員様 5/21~(木)

田中聖人IR

定員:30名
POWERHOUSEGYM MIYAZAKI
Tel.0985-52-7755