

# POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2026.7

|       | MONDAY(月)                                   | TUESDAY(火)  | WEDNESDAY(水)                                       | THURSDAY(木)   | FRIDAY(金)                                   | SATURDAY(土)                      | SUNDAY(日) |
|-------|---|---|--|---|---|----------------------------------|-----------|
| 9:15  |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 9:30  | 朝の骨盤調整<br>9:20-9:50<br>Mikiko               | ルーシーダットン<br>9:20-9:50<br>CHIKA                      | 朝の骨盤調整<br>9:20-9:50<br>Mikiko                      | リラックスストレッチ<br>9:20-9:50<br>小沼 久                     | やさしいピラティス<br>9:20-9:50<br>中園景子              |                                  |           |
| 9:45  |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 10:00 | W-UP&<br>体幹トレーニング<br>10:00-10:45<br>SU-JI   | ダンス<br>フラメンコ<br>10:00-10:45<br>上野ルリ子                | ダンスエアロ<br>10:00-10:45<br>鳥原萌未                      | ZUMBA<br>10:00-10:45<br>鳥原萌未                        | 骨盤調整yoga<br>10:00-10:45<br>Mikiko           | ZUMBA<br>10:00-10:45<br>篠原あゆみ    |           |
| 10:15 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 10:30 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 10:45 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 11:00 | ZUMBA<br>11:00-11:45<br>鳥原萌未                | やさしいyoga<br>11:00-11:45<br>米田貴子                     | リンハストレッチyoga<br>11:00-11:45<br>mica                | OXIGENO<br>RADICAL FITNESS<br>11:00-11:45<br>YOSHIE | ピラティス<br>11:00-11:45<br>中園景子                | リラックスヨガ<br>11:00-11:45<br>MIKIKO |           |
| 11:15 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 11:30 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 11:45 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 12:00 | 初中級エアロ<br>12:00-12:45<br>鳥原萌未               | ZUMBA<br>12:00-12:45<br>田中聖人                        | フラダンス<br>12:00-12:45<br>福島葉月                       | K-POP<br>12:00-12:45<br>AYANO                       | W-UP&<br>柔軟体操<br>12:00-12:45<br>SU-JI       | ダンスエアロ<br>12:00-12:45<br>篠原あゆみ   |           |
| 12:15 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 12:30 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 12:45 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 13:00 | ヨガベーシック<br>13:00-13:45<br>中園景子              | OXIGENO<br>RADICAL FITNESS<br>13:00-13:45<br>YOSHIE | yogaフロー<br>13:00-13:45<br>米田貴子                     | FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS<br>13:00-13:30<br>田中聖人  | ZUMBA<br>13:00-13:45<br>MISATO              | 翔トレ30<br>13:00-13:30<br>澤原翔      |           |
| 13:15 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 13:30 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 13:45 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 14:00 | ZUMBA<br>14:00-14:45<br>YOSHIE              | MEGADANZ<br>14:00-14:45<br>YOSHIE                   | ZUMBA<br>14:00-14:45<br>田所                         | hippオープン<br>ヨガ<br>14:00-14:45<br>米田貴子               | RITMOS<br>14:00-14:45<br>田中聖人               | ZUMBA<br>14:00-14:45<br>田所       |           |
| 14:15 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 14:30 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 14:45 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 15:00 | VRレッスン<br>15:00-15:45                       | VRレッスン<br>15:00-15:45                               | VRレッスン<br>15:00-15:45                              | 八木IR<br>特別レッスン<br>15:00-16:00<br>週替わり、有料            | 初中級エアロ<br>15:00-15:45<br>田中聖人               | ボクササイズ<br>15:00-15:45<br>小沼 久    |           |
| 15:15 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 15:30 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 15:45 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 16:00 | キッズダンス<br>クラス                               |   |  |   | キッズダンス<br>クラス                               |                                  |           |
| 16:15 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 16:30 | フリースタイル<br>(5歳~1年生)<br>16:30-17:20<br>鳥原萌未  | スレ  | スレ   | スレ  | アイドルクラス<br>(5歳~1年生)<br>16:30-17:20<br>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<br>(2年生~6年生)<br>17:30-18:20<br>鳥原萌未 | オル  | オル   | オル  | アイドルクラス<br>(2年生~6年生)<br>17:30-18:20<br>鳥原萌未 |                                  |           |
| 17:45 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 18:00 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 18:15 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 18:30 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 18:45 | ZUMBA<br>18:45-19:30<br>中條里香                | NEW<br>STRONG<br>NATION<br>19:00-19:30<br>田中聖人      | FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS<br>19:00-19:30<br>田中聖人 | ダンスの基礎<br>18:45-19:30<br>篠原あゆみ                      | ZUMBA<br>18:45-19:30<br>YOSHIE              |                                  |           |
| 19:00 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 19:15 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 19:30 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 19:45 | NEW<br>週替わりレッスン<br>19:45-20:15<br>詳細下記      | 30分クラス<br>初中級エアロ<br>19:45-20:30<br>金丸裕美             | 30分クラス<br>ZUMBA<br>19:45-20:30<br>田中聖人             | ボクササイズ<br>19:45-20:30<br>小沼 久                       | MEGADANZ<br>19:45-20:30<br>YOSHIE           |                                  |           |
| 20:00 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 20:15 |   |   |  |   |   |                                  |           |
| 20:30 | NEW<br>初中級ステップ<br>20:30-21:15<br>田中聖人       |   |  |   |   |                                  |           |
| 20:45 |   | ダンスエアロ<br>20:45-21:30<br>田中聖人                       | ヨガピギナー<br>20:45-21:30<br>中園景子                      | 寝る前の<br>体リセットピラティス<br>20:45-21:30<br>内田百香           | STRONG<br>NATION<br>20:45-21:45<br>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。

月曜日 19:45~20:15 週替わりレッスン  
7/6.20日 ボクササイズ 小沼久IR  
7/13.27日 翔TIME 澤原翔IR

代行情報等はこちらから

