

# POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2026.7

	7/5(日)	7/12(日)	7/19(日)	7/26(日)
9:15		2がつく日		
9:30		無料レッスン		
9:45				
10:00				
10:15		<b>バーベル&amp;サーキット</b> 10:15-10:45 小沼久	<b>バーベル&amp;サーキット</b> 10:15-10:45 小沼久	<b>バーベル&amp;サーキット</b> 10:15-10:45 小沼久
10:30				
10:45	※有料レッスン			
11:00	<b>ポルドブラ</b> 11:00-11:45 橋本浩貴	<b>ダンスエアロ</b> 11:00-11:45 田中聖人	<b>ボクササイズ</b> 11:00-11:45 小沼久	<b>ZUMBA</b> 11:00-11:45 CHIKA
11:15				
11:30				
11:45	※有料レッスン			
12:00	<b>フローエアロ</b> 12:00-12:50 橋本浩貴	リリース&ストレッチ 12:00-12:45 田中聖人	<b>ヨガ</b> 12:00-12:45 中園景子	<b>ルーシーダットン</b> 12:00-12:45 CHIKA
12:15				
12:30				
12:45	※有料レッスン			
13:00	<b>ジョイントエアロ</b> 13:05-13:55 橋本浩貴 田中聖人			
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				

## 7月4日土曜日

17:00~18:00  
**ZUMBA**

担当:朝倉南美IR  
内田百香IR

18:15~19:00  
**ラテンエアロ**

担当:橋本浩貴IR  
田中聖人IR

19:15~20:00  
**ダンスエアロ**

担当:橋本浩貴IR  
朝倉南美IR

## 7月5日日曜日

11:00~11:45  
**ポルドブラ**

担当:橋本浩貴IR

12:00~12:50  
**フローエアロ**

担当:橋本浩貴IR

13:05~13:55  
**ジョイントエアロ**

担当:橋本浩貴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。