

POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2025.8～

	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	モーニングヨガ 9:20-9:50 Yoko Veena	朝の骨盤調整 9:20-9:50 Mikiko	ストレッチポール 9:20-9:50 田中聖人	ボディメンテナンス 9:20-9:50 齋藤 拓哉		
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	リンパストレッチヨガ 11:00-11:45 mica	OXIGENO RADICAL FITNESS 11:00-11:45 YOSHIE	ピラティス 11:00-11:45 Yoko Veena	ストレッチヨガ 11:00-11:45 山本優子	
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	FIGHT DO RADICAL FITNESS 12:00-12:30 田中聖人	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	ストレッチヨガ 13:00-13:45 山本優子	OXIGENO RADICAL FITNESS 13:00-13:45 YOSHIE	yogaフロー 13:00-13:45 米田貴子	UBOUND 12:40-13:10 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	ヒップオープニング 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	OXIGENO RADICAL FITNESS 15:00-15:45 YOSHIE	アロマボール ストレッチ 15:00-15:45 YUMKA	ラテンエアロ 15:00-15:45 田中聖人	MEGADANZ 15:00-15:45 八木彩	初中級エアロ 15:00-15:45 金丸裕美	骨盤調整yoga 15:00-15:45 Mikiko	
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15	ス レ タ ン ジ タ オ ル	ス レ タ ン ジ タ オ ル	ス レ タ ン ジ タ オ ル	ス レ タ ン ジ タ オ ル	ス レ タ ン ジ タ オ ル	ス レ タ ン ジ タ オ ル	
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
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	POWER RADICAL FITNESS 19:00-19:30 KAZUTO		
19:00							
19:15							
19:30							
19:45	ルーシーダット ン 19:45-20:30	初中級エアロ 19:45-20:30 金丸裕美	ZUMBA 19:45-20:30 田中聖人	ピラティス 19:45-20:25 Yoko Veena	MEGADANZ 19:45-20:30 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	リラックスヨガ 20:45-21:30 中園景子	ZUMBA 20:45-21:30 内田百香	中級エアロ 20:45-21:30 田中聖人		
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

各週によっ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も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

