

POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2026.8

	8/2(日)	8/9(日)	8/16(日)	8/23(日)	8/30(日)
9:15	2が付く日				
9:30	無料レッスン				
9:45					
10:00					
10:15			バーベル& サーキット 10:15-10:45 小沼久	バーベル& サーキット 10:15-10:45 小沼久	バーベル& サーキット 10:15-10:45 小沼久
10:30					
10:45					
11:00		※有料レッスン			
11:15	リラックスストレッチ 11:00-11:45 小沼 久	RITMOS 11:00-11:45 五十嵐亮 田中聖人	ZUMBA 11:00-11:45 内田百香	ZUMBA 11:00-11:45 CHIKA	FITHOP 11:00-11:45 MISATO
11:30					
11:45					
12:00		※有料レッスン			
12:15		ラテンエアロ 12:00-12:45 五十嵐亮 森山亜貴 田中聖人	ヨガ 12:00-12:45 内田百香	歩きの コンディショニング 12:00-12:45 CHIKA	ボール コンディショニング 12:00-12:45 MISATO
12:30					
12:45					
13:00		※有料レッスン			
13:15		DANCE FIT 13:00-13:50 五十嵐亮 森山亜貴 田中聖人			
13:30					
13:45					
14:00					
14:15					
14:30					
14:45					
15:00					
15:15					
15:30	ス レ	ス レ	ス レ	ス レ	ス レ
15:45	タ ン	タ ン	タ ン	タ ン	タ ン
16:00	ジ タ	ジ タ	ジ タ	ジ タ	ジ タ
16:15	オ ル	オ ル	オ ル	オ ル	オ ル
16:30					
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	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					

8月9日日曜日

11:00~11:45
リトモス
担当:五十嵐亮IR
田中聖人IR

12:00~12:45
ラテンエアロ
担当:五十嵐亮IR
森山亜貴IR
田中聖人IR

13:00~14:00
ダンスエアロ
担当:五十嵐亮IR
森山亜貴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。

8月9日日曜日
特別イベント

TIME SCHEDULE



五十嵐亮IR

11:00~11:50
リトモス
五十嵐亮IR
田中聖人IR



森山亜貴IR

12:00~12:50
ラテンエアロ
五十嵐亮IR
森山亜貴IR
田中聖人IR



田中聖人IR

13:00~13:50
DANCE FIT
五十嵐亮IR
森山亜貴IR
田中聖人IR

料金
1本 1,500円
2本 2,800円
3本 4,000円
非会員様 上記+1,000円

POWER HOUSE GYM MIYAZAKI 予約:VIP会員様 7/13~(月)
Tel 0985-52-7755 会員様 7/14~(火)
非会員様 7/15~(水)

日曜日

各週レッスン!