

POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2026.9

	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	ルーシーダットン 9:20-9:50 CHIKA	朝の骨盤調整 9:20-9:50 Mikiko	リラックスストレッチ 9:20-9:50 小沼 久	やさしいピラティス 9:20-9:50 中園景子		
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	各週により 異なりますので 別紙をご覧ください。
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	リンバストレッチyoga 11:00-11:45 mica	OXIGENO RADICAL FITNESS 11:00-11:45 YOSHIE	ピラティス 11:00-11:45 中園景子	リラックスヨガ 11:00-11:45 MIKIKO	
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	K-POP 12:00-12:45 AYANO	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	ヨガ 13:00-13:45 中園景子	OXIGENO RADICAL FITNESS 13:00-13:45 YOSHIE	yogaフロー 13:00-13:45 米田貴子	FIGHT DO RADICAL FITNESS 13:00-13:30 田中聖人	ZUMBA 13:00-13:45 MISATO	舞トレ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	hippオープン 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	VRレッスン 15:00-15:45	VRレッスン 15:00-15:45	VRレッスン 15:00-15:45	八木IR 特別レッスン 15:00-16:00 週替わり、有料	初中級エアロ 15:00-15:45 田中聖人	ボクササイズ 15:00-15:45 小沼 久	ス レ ン タ リ ン グ ジ タ ル
15:15							
15:30							
15:45							
16:00	キッズダンス クラス				キッズダンス クラス		
16:15	フリースタイル (5歳~1年生) 16:30-17:20 鳥原萌未	ス レ ン タ リ ン グ ジ タ ル	ス レ ン タ リ ン グ ジ タ ル	ス レ ン タ リ ン グ ジ タ ル	アイドルクラス (5歳~1年生) 16:30-17:20 鳥原萌未		
16:30							
16:45							
17:00	フリースタイル (2年生~6年生) 17:30-18:20 鳥原萌未				アイドルクラス (2年生~6年生) 17:30-18:20 鳥原萌未		
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 篠原あゆみ	ZUMBA 18:45-19:30 YOSHIE		空き時間はレンタル スタジオとして利用 いただけます。 詳しくはHPを ご確認ください。
19:00							
19:15							
19:30	30分クラス	30分クラス	30分クラス				
19:45	週替わりレッスン 19:45-20:15 詳細下記	初中級エアロ 19:45-20:30 金丸裕美	ZUMBA 19:45-20:30 田中聖人	ボクササイズ 19:45-20:30 小沼 久	MEGADANZ 19:45-20:30 YOSHIE		
20:00							
20:15							
20:30	初中級ステップ 20:30-21:15 田中聖人	ダンスエアロ 20:45-21:30 田中聖人	ナイトヨガ 20:45-21:30 中園景子	寝る前の 体リセットピラティス 20:45-21:30 内田百香	STRONG NATION 20:45-21:45 内田百香		
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

月曜日 19:45~20:15 週替わりレッスン

9/7.21日 ボクササイズ 小沼久IR

9/14.28日 初中級エアロ 田中聖人IR

代行情報等はこちらから



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。