

POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2023.8～

	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	ストレッチボール 9:20-9:50 YUMEKA	朝の骨盤調整 9:20-9:50 Mikiko	ストレッチボール 9:20-9:50 田中聖人	ぽっこりお腹ストレッチ 9:20-9:50 田中聖人		
9:45							
10:00						30分クラス♪	
10:15	W-UP& 体幹トレーニング 10:00-10:45 SU-JI	ダンスタンゴ 10:00-10:45 上野ルリ子	ZUMBA 10:00-10:45 関郷太郎	ZUMBA 10:00-10:45 田中聖人	骨盤調整yoga 10:00-10:45 Mikiko	美ボディ トレーニング 10:15-10:45 HIROTO	ダンスタンゴ 10:00-10:45 上野ルリ子
10:30							
10:45							
11:00	ピラティス 11:00-11:45 Kimiko	やさしいyoga 11:00-11:45 米田貴子	リンハストレッチヨガ 11:00-11:45 mica	ダンスエア初級 11:00-11:45 田中聖人	ZUMBA 11:00-11:45 内田百香	ストレッチヨガ 11:00-11:45 山本優子	ZUMBA 11:00-11:45 関郷太郎
11:15							
11:30							
11:45							
12:00	初級エアロ 12:00-12:45 木下肇	ZUMBA 12:00-12:45 SHOGO	LES MILLS SHBAM 12:00-12:45 YOSHIE	UBOUND RADICAL FITNESS 12:00-12:45 坂元悠麻	ピラティス 12:00-12:45 Kimiko	ZUMBA 12:00-12:45 篠原あゆみ	FIGHT DO RADICAL FITNESS 12:00-12:45 関郷太郎
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	ストレッチヨガ 13:00-13:45 山本優子	FIGHT DO RADICAL FITNESS 13:00-13:45 関郷太郎	yogaフロー 13:00-13:45 米田貴子	DANCE FIT 13:00-13:45 田中聖人	W-UP& 柔軟体操 13:00-13:45 SU-JI	エメント 13:00～ POWER 13:15-13:45 坂元智行	UBOUND RADICAL FITNESS 13:00-13:45 VR
13:15							
13:30							
13:45							
14:00	ZUMBA 14:00-14:45 YOSHIE	LES MILLS SHBAM 14:00-14:45 YOSHIE	LES MILLS BODY JAM 14:00-14:45 YOSHIE	ヒップオープニング ヨガ 14:00-14:45 米田貴子	RITMOS 14:00-14:45 岩崎 さゆり	STRONG NATION 14:00-14:45 関郷太郎	MEGADANZ 14:00-14:45 VR
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 YUMEKA	初中級エアロ 15:00-15:45 田中聖人	ZUMBA 15:00-15:45 SHOGO	初中級エアロ 15:00-15:45 木下肇	骨盤調整yoga 15:00-15:45 Mikiko	KIMAX 15:00-15:45 VR
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15	FIGHT DO RADICAL FITNESS 16:00-16:45 VR	グループブレスン (エアロ) 16:00-17:00 田中聖人	中級エアロ 16:00-16:45 田中聖人	MEGADANZ 16:00-16:45 VR	UBOUND RADICAL FITNESS 16:00-16:45 VR	UBOUND RADICAL FITNESS 16:00-16:45 VR	OXIGENO RADICAL FITNESS 16:00-16:45 VR
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30	XSS 17:00-17:45 VR	FIGHT DO 17:15-17:45 VR	MEGADANZ 17:00-17:45 VR	FIGHT DO 17:00-17:45 VR	XSS 17:00-17:45 VR	KIMAX 17:00-17:45 VR	XSS 17:00-17:45 VR
17:45							
18:00							
18:15	HYPER C 18:00-18:30 VR	RADICAL POWER 18:00-18:45 VR	XSS 18:00-18:45 VR	ELEVEN 18:00-18:30 VR	MEGADANZ 18:00-18:45 VR	STEP 18:00-18:30 VR	RADICAL POWER 18:00-18:30 VR
18:30							
18:45							
19:00	ZUMBA 18:45-19:30 中條里香	30分クラス STRONG NATION 19:00-19:30 関郷太郎	30分クラス FIGHT DO RADICAL FITNESS 19:00-19:30 関郷太郎	ヨガ& ストレッチボール 18:45-19:30 篠原あゆみ	30分クラス KIMAX 19:00-19:30 KAZUTO	RADICAL POWER 18:45-19:30 VR	FIGHT DO RADICAL FITNESS 18:45-19:30 VR
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	RITMOS 19:45-20:30 田中聖人	初中級エアロ 19:45-20:30 金丸裕美	ZUMBA 19:45-20:30 SHOGO	STRONG NATION 19:45-20:30 SHOGO	K-POP 19:45-20:30 関郷太郎	ZUMBA 19:45-20:30 関郷太郎	STRONG NATION 19:45-20:30 関郷太郎
20:15							
20:30							
20:45							
21:00	LES MILLS BODY JAM 20:45-21:30 YOSHIE	ZUMBA 20:45-21:30 篠原あゆみ	初中級エアロ 20:45-21:30 田中聖人	ZUMBA 20:45-21:30 SHOGO	UBOUND RADICAL FITNESS 20:45-21:30 田中聖人		
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

ピンク色のレッスンは「女性限定」です♪

2のつく日(2.12.22日)は
通常VRレッスンですが
レッスンを実施する
場合もありますので
ご確認ください♪

美ボディ
トレーニング

ヒップアップ、バストアップ、お腹周りをメインに自重と重りを使って
丁寧にフォームやトレーニング方法などレッスンしていきます♪

アロマボール
ストレッチ

アロマディフューザーから出るアロマの香りを感じながら
筒状のボールを使用し骨格を正しい状態へリセットしていきます♪

OXIGENO
RADICAL FITNESS

ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガなどの要素を取り入れ
柔軟性向上、姿勢改善、バランス感覚を養っていきます♪