

# POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2024.3

|       | MONDAY(月)                                     | TUESDAY(火)                                   | WEDNESDAY(水)                                       | THURSDAY(木)   | FRIDAY(金)  | SATURDAY(土)                               | SUNDAY(日) |
|-------|---|--|--|---|--|---|-----------|
| 9:15  |   |  |  |   |  |   |           |
| 9:30  | 朝の骨盤調整<br>9:20-9:50<br>Mikiko                 | リコンディショニング<br>9:20-9:50<br>Yoko Veena        | 朝の骨盤調整<br>9:20-9:50<br>Mikiko                      | ストレッチポール<br>9:20-9:50<br>YUMEKA                     | ストレッチポール<br>9:20-9:50<br>自由開放                    |   |           |
| 9:45  |   |  |  |   |  |   |           |
| 10:00 |   |  |  |   |  | 30分クラス♪                                   |           |
| 10:15 | W-UP&<br>体幹トレーニング<br>10:00-10:45<br>SU-JI     | ダンス<br>フラメンコ<br>10:00-10:45<br>上野ルリ子         | ダンスエアロ<br>10:00-10:45<br>鳥原萌未                      | ZUMBA<br>Gold<br>10:00-10:45<br>田中聖人                | 骨盤調整yoga<br>10:00-10:45<br>Mikiko                | 美ボディ<br>トレーニング<br>10:15-10:45<br>HIROTO   |           |
| 10:30 |   |  |  |   |  |   |           |
| 10:45 |   |  |  |   |  |   |           |
| 11:00 |   |  |  |   |  |   |           |
| 11:15 | ピラティス<br>11:00-11:45<br>Kimiko                | やさしいyoga<br>11:00-11:45<br>米田貴子              | リンバストレッチyoga<br>11:00-11:45<br>mica                | OXIGENO<br>RADICAL FITNESS<br>11:00-11:45<br>YOSHIE | ダンスエアロ<br>11:00-11:45<br>田中聖人                    | ストレッチyoga<br>11:00-11:45<br>山本優子          |           |
| 11:30 |   |  |  |   |  |   |           |
| 11:45 |   |  |  |   |  |   |           |
| 12:00 |   |  |  |   |  |   |           |
| 12:15 | 初中級エアロ<br>12:00-12:45<br>鳥原萌未                 | ZUMBA<br>12:00-12:45<br>SHOGO                | RITMOS<br>12:00-12:45<br>田中聖人                      | UBOUND<br>RADICAL FITNESS<br>12:00-12:45<br>坂元悠麻    | ピラティス<br>12:00-12:45<br>Kimiko                   | ZUMBA<br>12:00-12:45<br>篠原あゆみ             |           |
| 12:30 |   |  |  |   |  |   |           |
| 12:45 |   |  |  |   |  |   |           |
| 13:00 |   |  |  |   |  |   |           |
| 13:15 | ストレッチyoga<br>13:00-13:45<br>山本優子              | ラテンエアロ<br>13:00-13:45<br>田所                  | yogaフロー<br>13:00-13:45<br>米田貴子                     | FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS<br>13:00-13:30<br>田中聖人  | W-UP&<br>柔軟体操<br>13:00-13:45<br>SU-JI            | POLIER<br>(CARDIO)<br>13:00-13:45<br>坂元智行 |           |
| 13:30 |   |  |  |   |  |   |           |
| 13:45 |   |  |  |   |  |   |           |
| 14:00 |   |  |  |   |  |   |           |
| 14:15 | ZUMBA<br>14:00-14:45<br>YOSHIE                | LES MILLS<br>SH'BAM<br>14:00-14:45<br>YOSHIE | LES MILLS<br>BODYJAM<br>14:00-14:45<br>YOSHIE      | ヒップオープニング<br>yoga<br>14:00-14:45<br>米田貴子            | RITMOS<br>14:00-14:45<br>岩崎さゆり                   | ラテンエアロ<br>14:00-14:45<br>田所               |           |
| 14:30 |   |  |  |   |  |   |           |
| 14:45 |   |  |  |   |  |   |           |
| 15:00 |   |  |  |   |  |   |           |
| 15:15 | LES MILLS<br>BODYJAM<br>15:00-15:45<br>YOSHIE | アロマボール<br>ストレッチ<br>15:00-15:45<br>YUMEKA     | ZUMBA<br>15:00-15:45<br>田所                         | ZUMBA<br>15:00-15:45<br>SHOGO                       | 初中級エアロ<br>15:00-15:45<br>金丸裕美                    | 骨盤調整yoga<br>15:00-15:45<br>Mikiko         |           |
| 15:30 |   |  |  |   |  |   |           |
| 15:45 |   |  |  |   |  |   |           |
| 16:00 |   | ※定員20名                                       |  |   |  |   |           |
| 16:15 |   | グループレッスン<br>(エアロ)<br>16:00-17:00<br>田中聖人     |  |   |  |   |           |
| 16:30 |   |  |  |   |  |   |           |
| 16:45 |   | ※有料レッスン                                      |  |   |  |   |           |
| 17:00 |   |  |  |   |  |   |           |
| 17:15 |   |  |  |   |  |   |           |
| 17:30 |   |  |  |   |  |   |           |
| 17:45 |   |  |  |   |  |   |           |
| 18:00 |   |  |  |   |  |   |           |
| 18:15 |   |  |  |   |  |   |           |
| 18:30 |   |  |  |   |  |   |           |
| 18:45 | ZUMBA<br>18:45-19:30<br>中條里香                  |  |  |   |  |   |           |
| 19:00 |   | STRONG<br>NATION<br>19:00-19:30<br>田中聖人      | FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS<br>19:00-19:30<br>田中聖人 | ヨガ&<br>ストレッチポール<br>18:45-19:30<br>篠原あゆみ             | SCIMAX<br>19:00-19:30<br>KAZUTO                  |   |           |
| 19:15 |   | 30分クラス                                       | 30分クラス   |   | 30分クラス   |   |           |
| 19:30 |   |  |  |   |  |   |           |
| 19:45 |   |  |  |   |  |   |           |
| 20:00 | RITMOS<br>19:45-20:30<br>田中聖人                 | 初中級エアロ<br>19:45-20:30<br>金丸裕美                | ZUMBA<br>19:45-20:30<br>SHOGO                      | STRONG<br>NATION<br>19:45-20:30<br>SHOGO            | UBOUND<br>RADICAL FITNESS<br>19:45-20:15<br>田中聖人 |   |           |
| 20:15 |   |  |  |   | 30分クラス   |   |           |
| 20:30 |   |  |  |   |  |   |           |
| 20:45 |   |  |  |   |  |   |           |
| 21:00 | LES MILLS<br>BODYJAM<br>20:45-21:30<br>YOSHIE | ZUMBA<br>20:45-21:30<br>篠原あゆみ                | 初中級エアロ<br>20:45-21:30<br>田中聖人                      | ZUMBA<br>20:45-21:30<br>SHOGO                       | 中級エアロ<br>20:30-21:15<br>田中聖人                     |   |           |
| 21:15 |   |  |  |   |  |   |           |
| 21:30 |   |  |  |   |  |   |           |
| 21:45 |   |  |  |   |  |   |           |
| 22:00 |   |  |  |   |  |   |           |

各週によりましてレッスンの内容が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が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

