

POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2024.4

| | 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 | リコンディショニング 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 YUMEKA | ストレッチポール 9:20-9:50 自由開放 | | |
| 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 Gold 10:00-10:45 田中聖人 | 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 | ダンスエアロ 11:00-11:45 田中聖人 | 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 11:00-11:45 YOSHIE | ピラティス 11:00-11:45 Yoko Veena | ストレッチyoga 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 SHOGO | RITMOS 12:00-12:45 田中聖人 | UBOUND 12:00-12:45 坂元悠麻 | DANCE FIT 12:00-12:45 田中聖人 | 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yoga 13:00-13:45 山本優子 | ラテンエアロ 13:00-13:45 田所 | yogaフロー 13:00-13:45 米田貴子 | FIGHT DO 13:00-13:30 田中聖人 30分クラス | W-UP& 柔軟体操 13:00-13:45 SU-JI | 美ボディ トレーニング 13:00-13:30 HIROTO 30分クラス | |
| 13:15 | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | |
| 13:45 | | | | | | | |
| 14:00 | ZUMBA 14:00-14:45 YOSHIE | LES MILLS SH'BAM 14:00-14:45 YOSHIE | LES MILLS BODYJAM 14:00-14:45 YOSHIE | ヒップオープニング yoga 14:00-14:45 米田貴子 | RITMOS 14:00-14:45 岩崎さゆり | ZUMBA 14:00-14:45 田所 | |
| 14:15 | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | |
| 14:45 | | | | | | | |
| 15:00 | LES MILLS BODYJAM 15:00-15:45 YOSHIE | アロマボール ストレッチ 15:00-15:45 YUMEKA | ZUMBA 15:00-15:45 田所 | ZUMBA 15:00-15:45 SHOGO | 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 | | ※定員20名 | | | | | |
| 16:15 | スレ | グループレッスン (エアロ) 16:00-17:00 田中聖人 | スレ | スレ | スレ | スレ | |
| 16:30 | タン | ※有料レッスン | タン | タン | タン | タン | |
| 16:45 | ジタ | スレ | ジタ | ジタ | ジタ | ジタ | |
| 17:00 | オル | タン | オル | オル | オル | オル | |
| 17:15 | | ジタ | | | | | |
| 17:30 | | オル | | | | | |
| 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 30分クラス | FIGHT DO 19:00-19:30 田中聖人 30分クラス | ヨガ& ストレッチポール 18:45-19:30 篠原あゆみ | POWER 19:00-19:30 KAZUTO 30分クラス | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:15 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 19:45 | RITMOS 19:45-20:30 CHIKA | 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 | UBOUND 19:45-20:15 田中聖人 30分クラス | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:15 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 20:45 | LES MILLS BODYJAM 20:45-21:30 YOSHIE | K-POP 20:45-21:30 AYANO | 初中級エアロ 20:45-21:30 田中聖人 | ZUMBA 20:45-21:30 SHOGO | 中級エアロ 20:30-21:15 田中聖人 | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 21:15 | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 21:45 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

各週によりまして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

