

POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2024.11～

	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	ストレッチボール 9:20-9:50 田中聖人	ボディメンテナンス 9:20-9:50 齋藤 拓哉		
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 RADICAL FITNESS 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 gold 12:00-12:45 SHOGO	フラダンス 12:00-12:45 福島葉月	FIGHT DO RADICAL FITNESS 12:00-12:30 田中聖人	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	ストレッチyoga 13:00-13:45 山本優子	OXIGENO RADICAL FITNESS 13:00-13:45 YOSHIE	yogaフロー 13:00-13:45 米田貴子	UBOUND 12:40-13:10 田中聖人	ZUMBA 13:00-13:45 MISATO	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	ZUMBA 14:00-14:45 田所	ヒップオーブニング 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	OXIGENO RADICAL FITNESS 15:00-15:45 YOSHIE	アロマボール ストレッチ 15:00-15:45 YUMEKA	ラテンエアロ 15:00-15:45 田中聖人	ZUMBA 15:00-15:45 SHOGO	初中級エアロ 15:00-15:45 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	スレ	ジ	ジ	ジ	ジ	
17:00	タ	タン	タ	タ	タ	タ	
17:15	オル	ジ	オル	オル	オル	オル	
17:30		タ					
17:45		ジ					
18:00		タ					
18:15		ジ					
18:30		タ					
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	ヨガ& ストレッチボール 18:45-19:30 篠原あゆみ	POWER RADICAL FITNESS 19:00-19:30 KAZUTO		
19:00		30分クラス	30分クラス		30分クラス		
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		
20:00					30分クラス		
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	CIRCLE MOBILITY 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							

各週によりまして内容が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

