

POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM

2020.12~

	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 	朝の骨盤調整 9:20-9:50 Mikiko 	朝の骨盤調整 9:20-9:50 Mikiko 	朝の骨盤調整 9:20-9:50 Mikiko 	朝の骨盤調整 9:20-9:50 Mikiko 	朝のNEWレッスン ぜひご参加下さい！	
9:45							
10:00	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	ぽっこりお腹& リラックスストレッチ (映像クラス) 10:00-10:45 須田彩葉	yoga (映像クラス) 10:00-10:45 池田抄祐里	骨盤調整yoga (映像クラス) 10:00-10:45 Mikiko	ZUMBA 10:00-10:45 関郷太郎	ダンスタンゴ 10:00-10:45 上野ルリ子
10:15							
10:30							
10:45							
11:00	ピラティス 11:00-11:45 Kimiko	やさしいyoga (映像クラス) 11:00-11:45 米田貴子	リンパストレッチヨガ (映像クラス) 11:00-11:45 mica	yogaフロー (映像クラス) 11:00-11:45 戸高絵実	ストレッチ& リズムトレーニング 11:00-11:45 長倉由季	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	エレメント 12:00~ RADICALPOWER 12:15-12:45 鳥原萌未	MEGADANZ 12:00-12:45 鳥原萌未	シバム 12:00-12:45 YOSHIE	はじめてエアロ 12:00-12:30 外山翔	ピラティス 12:00-12:45 Kimiko	KIMAX 12:00-12:45 日高憲利	FIGHTDO 12:00-12:45 関郷太郎
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	FIGHTDO 13:00-13:45 長倉由季	ダンスエアロ 13:00-13:45 鳥原萌未	yogaフロー (映像クラス) 13:00-13:45 米田貴子	エレメント 13:00~ UBOUND30 (映像クラス) 13:15-13:45 外山翔	FIGHTDO 13:00-13:45 関郷太郎	エレメント 13:00~ RADICALPOWER 13:15-13:45 坂元智行	
13:15							
13:30							
13:45							
14:00	初中級エアロ 14:00-14:45 池田抄祐里	初中級エアロ 14:00-14:45 篠原亜有望	はじめてエアロ 14:00-14:30 池田抄祐里	yoga (映像クラス) 14:00-14:45 米田貴子	ZUMBA 14:00-14:45 関郷太郎	MEGADANZ 14:00-14:45 八木彩	
14:15							
14:30							
14:45							
15:00	シバム 15:00-15:45 YOSHIE	パレトン 15:00-15:45 外山翔	ZUMBA 15:00-15:45 関郷太郎	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 (映像クラス) 15:00-15:45 Mikiko	
15:15							
15:30							
15:45							
16:00				初中級ステップ 16:00-16:45 日高憲利			
16:15							
16:30							
16:45							
17:45						ZUMBA 17:45-18:30 関郷太郎	RADICALPOWER 17:45-18:30 KAZUTO
18:00							
18:15							
18:30							
18:45	ZUMBA 18:45-19:30 中條里香	FIGHTDO 18:45-19:30 KAZUTO	FIGHTDO 18:45-19:30 関郷太郎	RADICALPOWER 18:45-19:30 坂元智行	MEGADANZ 18:45-19:30 八木彩	FIGHTDO 18:45-19:30 KAZUTO	ZUMBA 18:45-19:30 関郷太郎
19:00							
19:15							
19:30							
19:45	初中級エアロ 19:45-20:30 日高憲利	初中級エアロ 19:45-20:30 金丸裕美	RADICALPOWER 19:45-20:30 KAZUTO	STRONG NATION 19:45-20:30 SHOGO	初中級エアロ 19:45-20:30 外山翔		
20:00							
20:15							
20:30							
20:45	KIMAX 20:45-21:30 日高憲利	MEGADANZ 20:45-21:30 鳥原萌未	ZUMBA 20:45-21:30 SHOGO	ZUMBA 20:45-21:30 SHOGO	UBOUND (映像クラス) 20:45-21:30 外山翔		
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

