

POWERHOUSEGYM MIYAZAKI STUDIO PROGRAM 2021.2～

	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		
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 10:00-10:45 須田彩葉	ストレッチ& リズミックトレーニング 10:00-10:45 長倉由季	骨盤調整yoga 10:00-10:45 Mikiko	ZUMBA 10:00-10:45 田中聖人	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 11:00-11:45 米田貴子	リンパストレッチヨガ 11:00-11:45 mica	yogaフロー 11:00-11:45 戸高絵実	ZUMBA gold 11:00-11:45 田中聖人	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	POWER POLYMER 12:00-12:45 鳥原萌未 (CARDIO)	MEGADANZ 12:00-12:45 鳥原萌未	LES MILLS SHBAM 12:00-12:45 YOSHIE	はじめてエアロ 12:00-12:30 長倉由季	ピラティス 12:00-12:45 Kimiko	STRONG NATION 12:00-12:45 関郷太郎	UBOUND RADICAL FITNESS 12:00-12:45 外山翔
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	ストレッチヨガ 13:00-13:45 山本優子	ダンスエアロ 13:00-13:45 鳥原萌未	yogaフロー 13:00-13:45 米田貴子	エレメント 13:00～ UBOUND RADICAL FITNESS 13:15-13:45 坂元悠麻	FIGHT DO RADICAL FITNESS 13:00-13:45 関郷太郎	エレメント 13:00～ POWER 13:15-13:45 坂元智行	中級エアロ 13:00-13:45 外山翔
13:15							
13:30							
13:45							
14:00	ZUMBA 14:00-14:45 田中聖人	初中級エアロ 14:00-14:45 篠原亜有望	ZUMBA 14:00-14:45 関郷太郎	yoga 14:00-14:45 米田貴子	MEGADANZ 14:00-14:45 八木彩	MEGADANZ 14:00-14:45 八木彩	XSS 14:00-14:45 VR
14:15							
14:30							
14:45							
15:00	LES MILLS SHBAM 15:00-15:45 YOSHIE	バレトン 15:00-15:45 外山翔	初級エアロ 15:00-15:45 田中聖人	ZUMBA 15:00-15:45 SHOGO	初中級エアロ 15:00-15:45 金丸裕美	骨盤調整yoga 15:00-15:45 Mikiko	FIGHT DO RADICAL FITNESS 15:00-15:45 VR
15:15							
15:30							
15:45							
16:00	FIGHT DO RADICAL FITNESS 16:00-16:45 VR	POWER 16:00-16:45 VR	XSS 16:00-16:45 VR	MEGADANZ 16:00-16:45 VR	UBOUND RADICAL FITNESS 16:00-16:45 VR	UBOUND RADICAL FITNESS 16:00-16:45 VR	MEGADANZ 16:00-16:45 VR
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	XSS 17:00-17:45 VR	OXIGENO RADICAL FITNESS 17:00-17:45 VR	MEGADANZ 17:00-17:45 VR	FIGHT DO RADICAL FITNESS 17:00-17:45 VR	XSS 17:00-17:45 VR	STEP 17:00-17:30 VR	AERO 17:00-17:30 VR
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	HYPER C (Glutes & Abs) 18:00-18:30 VR	ELEVEN 18:00-18:30 VR	STEP 18:00-18:30 VR	HYPER C 18:00-18:30 VR	ELEVEN 18:00-18:30 VR	FIGHT DO RADICAL FITNESS 17:45-18:30 KAZUTO	POWER 17:45-18:30 KAZUTO
18:15							
18:30							
18:45	ZUMBA 18:45-19:30 中條里香	FIGHT DO RADICAL FITNESS 18:45-19:30 KAZUTO	STRONG NATION 18:45-19:30 田中聖人	POWER 18:45-19:30 坂元智行	初中級エアロ 18:45-19:30 外山翔	ZUMBA 18:45-19:30 関郷太郎	ZUMBA 18:45-19:30 田中聖人
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	FIGHT DO RADICAL FITNESS 19:45-20:30 長倉由季	初中級エアロ 19:45-20:30 金丸裕美	POWER 19:45-20:30 KAZUTO	STRONG NATION 19:45-20:30 SHOGO	FIGHT DO RADICAL FITNESS 19:45-20:30 長倉由季		
20:15							
20:30							
20:45							
21:00	ZUMBA 20:45-21:30 田中聖人	ZUMBA 20:45-21:30 田中聖人	ZUMBA 20:45-21:30 SHOGO	ZUMBA 20:45-21:30 SHOGO	ZUMBA 20:45-21:30 関郷太郎		
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							