FITNESS CLUB HIROO

営業時間　平日 7:00～22:30　土・日・祝 7:00～21:00

# 12月スケジュール　休館日:1日(金)12日(火)22日(金)29日(金)30日(土)31日(日)

## 月曜日

| 時間 | 1st studio 定員28名 | 2nd studio 定員20名 | Hot Germa 定員20名 |
|---|---|---|---|
| 9:00 | | | |
| 9:15 | | | |
| 9:30 | | | HOTヨガ 9:30-10:30 megumi |
| 9:45 | | | |
| 10:00 | | | |
| 10:15 | | | |
| 10:30 | ボディケア 10:30-11:30 石渡美弥子 | | |
| 10:45 | | | HOT リラックスヨガ 10:45-11:45 megumi |
| 11:00 | | | |
| 11:15 | | | |
| 11:30 | | | |
| 11:45 | リセットヨガ 11:45-12:30 愛奈 | | |
| 12:00 | | | |
| 12:15 | | | |
| 12:30 | | | |
| 12:45 | ラディカルパワー 12:45-13:30 オフィシャルトレーナー | | |
| 13:00 | | | HOTヨガ 13:00-14:00 愛奈 |
| 13:15 | | | |
| 13:30 | (定員25名) | | |
| 13:45 | K-POP ダンス 13:45-14:30 | | |
| 14:00 | | | |
| 14:15 | | | |
| 14:30 | CHELCY | | |
| 14:45 | | | HOTボールコンディショニング 14:45-15:15 認定トレーナー |
| 15:00 | | | |
| 15:15 | | | |
| 15:30 | | | |
| 15:45 | | | |
| 16:00 | | | HOTヨガ 16:00-17:00 momo |
| 16:15 | | | |
| 16:30 | | | |
| 16:45 | | | |
| 17:00 | | | |
| 17:15 | | | |
| 17:30 | | | |
| 17:45 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:15 | | | |
| 18:30 | | | HOTピラティス 18:30-19:15 坂詰友美 |
| 18:45 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:15 | リトモス 19:15-20:00 YUNA | | |
| 19:30 | | | HOT骨盤 エクササイズ 19:30-20:30 坂詰友美 |
| 19:45 | | | |
| 20:00 | | | |
| 20:15 | | | |
| 20:30 | ピラティス 20:30-21:15 ayana | | |
| 20:45 | | | HOTヨガ 20:45-21:45 MARIE |
| 21:00 | | | |
| 21:15 | | | |
| 21:30 | | | |
| 21:45 | | | |
| 22:00 | 脂肪燃焼系プログラム | | |

## 火曜日

| 時間 | 1st studio 定員28名 | 2nd studio 定員20名 | Hot Germa 定員20名 |
|---|---|---|---|
| 9:00 | | | |
| 9:15 | | | |
| 9:30 | | | HOTヨガ 9:30-10:30 あかね |
| 9:45 | | | |
| 10:00 | | スタイリッシュヨガ 10:00-10:45 Hiromi | |
| 10:15 | | | |
| 10:30 | | | |
| 10:45 | | | |
| 11:00 | サーキットシェイプ 11:15-12:00 NORI | | |
| 11:15 | | | HOTヨガ 11:15-12:15 Saki |
| 11:30 | | | |
| 11:45 | | | |
| 12:00 | | | |
| 12:15 | 骨盤ストレッチ＆美容整体 12:15-13:00 澤野敦 | | |
| 12:30 | | | |
| 12:45 | | | |
| 13:00 | | | |
| 13:15 | | | HOTヨガ 13:15-14:15 SEIRA |
| 13:30 | ボディメンテナンスヨガ 13:30-14:15 | | |
| 13:45 | | | |
| 14:00 | CAPPY | | |
| 14:15 | | | |
| 14:30 | | | |
| 14:45 | ディスコエアロ 14:45-15:30 CAPPY | | |
| 15:00 | | | |
| 15:15 | | | |
| 15:30 | | | |
| 15:45 | | | HOTボールコンディショニング 15:45-16:15 認定トレーナー |
| 16:00 | | | |
| 16:15 | | | |
| 16:30 | | | |
| 16:45 | | | |
| 17:00 | | | HOTヨガ 17:00-18:00 Sawa |
| 17:15 | | | |
| 17:30 | | | |
| 17:45 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:15 | | | |
| 18:30 | | シェイプBOX 18:30-19:15 shino | |
| 18:45 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:15 | | ズンバ 19:30-20:15 ICHIKO | HOTヨガ 19:30-20:30 MARIE |
| 19:30 | | | |
| 19:45 | | | |
| 20:00 | | | |
| 20:15 | | | |
| 20:30 | | | |
| 20:45 | ラディカルパワー 20:45-21:30 オフィシャルトレーナー | | HOT 骨盤調整ヨガ 20:45-21:45 MARIE |
| 21:00 | | | |
| 21:15 | (定員25名) | | |
| 21:30 | | | |
| 21:45 | | | |
| 22:00 | ダンスプログラム | | |

## 水曜日

| 時間 | 1st studio 定員28名 | 2nd studio 定員20名 | Hot Germa 定員20名 |
|---|---|---|---|
| 9:00 | | | |
| 9:15 | | | |
| 9:30 | | | HOTヨガ 9:30-10:30 KAORI |
| 9:45 | パワースカルプト 10:00-10:45 川村映美子 | | |
| 10:00 | (定員25名) | | |
| 10:15 | ダンスエアロ 11:00-11:45 田口優喜 | | |
| 10:30 | | | |
| 10:45 | | | |
| 11:00 | | | HOTヨガ 11:00-12:00 Miya |
| 11:15 | | | |
| 11:30 | | | |
| 11:45 | エナジーフローヨガ 12:00-12:45 RIE | | |
| 12:00 | | | |
| 12:15 | | | |
| 12:30 | | | |
| 12:45 | | | |
| 13:00 | リトモス 13:00-13:45 YUNA | | |
| 13:15 | | NEW! | |
| 13:30 | | | HOTヨガ 13:30-14:30 愛奈 |
| 13:45 | | | |
| 14:00 | CAPPYオリジナル ENJOY STEP 14:00-14:45 | | |
| 14:15 | | | |
| 14:30 | | | |
| 14:45 | CAPPY フラダンス 入門・初級 15:00-15:45 | | |
| 15:00 | | | |
| 15:15 | | | |
| 15:30 | 城フラスタジオ | | |
| 15:45 | | | |
| 16:00 | | | |
| 16:15 | | | |
| 16:30 | | | |
| 16:45 | | | |
| 17:00 | | | |
| 17:15 | | | |
| 17:30 | | | |
| 17:45 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:15 | | | HOTヨガ 18:15-19:15 megumi |
| 18:30 | ラディカルパワー 18:45-19:30 オフィシャルトレーナー | | |
| 18:45 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:15 | (定員25名) | | |
| 19:30 | ボディメイクヨガ 19:45-20:30 kozue | | |
| 19:45 | | | |
| 20:00 | | | |
| 20:15 | | | |
| 20:30 | ズンバ 20:45-21:30 大石洋佑 | | |
| 20:45 | | | |
| 21:00 | | | |
| 21:15 | | | |
| 21:30 | | | |
| 21:45 | | | |
| 22:00 | コンディショニングプログラム | | |

## 木曜日

| 時間 | 1st studio 定員28名 | 2nd studio 定員20名 | Hot Germa 定員20名 |
|---|---|---|---|
| 9:00 | | | |
| 9:15 | | | |
| 9:30 | | | |
| 9:45 | | | HOTヨガ 9:45-10:45 愛奈 |
| 10:00 | カーディオボディ スカルプト 10:00-10:45 川村映美子 | | |
| 10:15 | (定員25名) | | |
| 10:30 | DISCOサウンドフィットネス 11:15-12:00 CHELCY | | |
| 10:45 | | | |
| 11:00 | | | |
| 11:15 | | | HOTヨガ 11:15-12:15 愛奈 |
| 11:30 | | | |
| 11:45 | | | |
| 12:00 | | | |
| 12:15 | | リンパケアヨガ 12:15-13:00 AYAME | |
| 12:30 | | | |
| 12:45 | | | |
| 13:00 | | | |
| 13:15 | | JAZZ HIPHOP 13:15-14:00 ひかちゅー | |
| 13:30 | | | HOTヨガ 13:30-14:30 あかね |
| 13:45 | NEW! | | |
| 14:00 | ズンバ 14:15-15:00 Haru | | |
| 14:15 | | | |
| 14:30 | ボディメンテナンス 15:30-16:15 Haru | | |
| 15:00 | | | |
| 15:15 | | | |
| 15:30 | | | |
| 15:45 | | | |
| 16:00 | | | |
| 16:15 | | | |
| 16:30 | | | |
| 16:45 | | | |
| 17:00 | | | |
| 17:15 | | | HOTヨガ 17:15-18:15 mico |
| 17:30 | | | |
| 17:45 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:15 | | | |
| 18:30 | 初めてのベリーダンス 18:30-19:15 | | HOTエナジーヨガ 18:30-19:15 mico |
| 18:45 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:15 | 伊藤友美 | | |
| 19:30 | ラディカルパワー 19:30-20:15 オフィシャルトレーナー | | HOTヨガ 19:30-20:30 |
| 19:45 | | | |
| 20:00 | | | |
| 20:15 | (定員25名) | | 伊藤友美 |
| 20:30 | バレエ初級 20:35-21:35 芹澤創 | | |
| 20:45 | | | HOTヨガ 20:45-21:45 |
| 21:00 | | | |
| 21:15 | | | |
| 21:30 | (定員24名) | | 伊藤友美 |
| 21:45 | | | |
| 22:00 | ヨガプログラム | | |

## 金曜日

| 時間 | 1st studio 定員28名 | 2nd studio 定員20名 | Hot Germa 定員20名 |
|---|---|---|---|
| 9:00 | | | |
| 9:15 | | | 爆汗筋膜リリース 9:30-10:30 fumi |
| 9:30 | | | |
| 9:45 | | | |
| 10:00 | ベーシックヨガ ヨガ 10:30-11:30 真木薫 | | |
| 10:15 | | | |
| 10:30 | | | HOTヨガ 11:00-12:00 Teru |
| 10:45 | ボディシェイプ 11:45-12:30 CAPPY | | |
| 11:00 | | | |
| 11:15 | | | |
| 11:30 | | | |
| 11:45 | | | HOT姿勢調整ヨガ 12:30-13:30 明日美 |
| 12:00 | ステップ初級 12:45-13:30 NORI | | |
| 12:15 | | | |
| 12:30 | | | |
| 12:45 | ジャイロキネシス 13:45-14:30 坂本博美 | | HOTヨガ 13:45-14:45 Kozue |
| 13:00 | | | |
| 13:15 | | | |
| 13:30 | リトモス 14:45-15:30 田口優喜 | マイセルフボディケア 14:45-15:30 川村映美子 | |
| 13:45 | | | |
| 14:00 | | | |
| 14:15 | | | |
| 14:30 | | | |
| 14:45 | | | |
| 15:00 | | | |
| 15:15 | | | |
| 15:30 | | | |
| 15:45 | | | |
| 16:00 | | | |
| 16:15 | | | |
| 16:30 | | | |
| 16:45 | | | |
| 17:00 | | | |
| 17:15 | | | |
| 17:30 | | | |
| 17:45 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:15 | | | HOTヨガ 18:15-19:15 咲弥果 |
| 18:30 | 美尻トレーニング 19:00-19:45 Sawa | | |
| 18:45 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:15 | 脂肪燃焼エクササイズ 20:00-20:45 Saki | | HOT 骨盤調整ヨガ 19:30-20:30 MARIE |
| 19:30 | | | |
| 19:45 | | | |
| 20:00 | | | |
| 20:15 | | | HOTヨガ 20:45-21:45 MARIE |
| 20:30 | | | |
| 20:45 | | | |
| 21:00 | | | |
| 21:15 | | | |
| 21:30 | | | |
| 21:45 | | | |
| 22:00 | HOTプログラム | | |

## 土曜日

| 時間 | 1st studio 定員28名 | 2nd studio 定員20名 | Hot Germa 定員20名 |
|---|---|---|---|
| 9:00 | | | HOTヨガ 9:00-10:00 megumi |
| 9:15 | マーシャルボディメイク 9:15-10:00 あかね | | |
| 9:30 | | | |
| 9:45 | | | |
| 10:00 | 中国宮廷気功 10:15-11:00 倉林恵 | | |
| 10:15 | | | HOTヨガ 10:15-11:15 あかね |
| 10:30 | ズンバ 11:15-12:00 CHELCY | | |
| 10:45 | | | |
| 11:00 | | | |
| 11:15 | | | HOTヨガ 11:30-12:15 momo |
| 11:30 | | | |
| 11:45 | | | |
| 12:00 | K-POPダンス初級 12:15-13:00 CHELCY | | |
| 12:15 | | | |
| 12:30 | | | 爆汗筋膜リリース 12:30-13:30 momo |
| 12:45 | ストレッチフローヨガ 13:15-14:00 愛奈 | | |
| 13:00 | | | |
| 13:15 | | | |
| 13:30 | | | |
| 13:45 | | | HOTヨガ 14:15-15:15 Saki |
| 14:00 | | カキラ機能改善 14:45-15:30 SADAMI | |
| 14:15 | | | |
| 14:30 | | | |
| 14:45 | | | |
| 15:00 | | | |
| 15:15 | | | HOTヨガ 15:30-16:30 KOU |
| 15:30 | | | |
| 15:45 | | | |
| 16:00 | 週替わりレッスン 16:00-16:45 | | |
| 16:15 | | | |
| 16:30 | | | |
| 16:45 | | | HOTエナジーヨガ 16:50-17:35 KOU |
| 17:00 | HIPHOP初級 17:00-17:45 あきえってぃー | | |
| 17:15 | | | |
| 17:30 | | | |
| 17:45 | | | |
| 18:00 | | | HOT骨盤エクササイズ 18:00-19:00 坂詰友美 |
| 18:15 | ラディカルパワー 18:10-18:55 オフィシャルトレーナー | | |
| 18:30 | (定員25名) | | |
| 18:45 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:15 | | | HOTヨガ 19:15-20:00 坂詰友美 |
| 19:30 | | | |
| 19:45 | | | |
| 20:00 | | | |
| 20:15 | | | |
| 20:30 | | | |
| 20:45 | | | |
| 21:00 | | | |
| 21:15 | | | |
| 21:30 | | | |
| 21:45 | | | |
| 22:00 | | | |

## 日曜日

| 時間 | 1st studio 定員28名 | 2nd studio 定員20名 | Hot Germa 定員20名 |
|---|---|---|---|
| 9:00 | | | HOTヨガ 9:00-10:00 愛奈 |
| 9:15 | | | |
| 9:30 | | | |
| 9:45 | 朝バレエ 9:40-10:40 塚本晃司 | | |
| 10:00 | | | |
| 10:15 | | | |
| 10:30 | (定員24名) | | HOTヨガ 10:30-11:30 愛奈 |
| 10:45 | | | |
| 11:00 | リトモス 11:00-11:45 Keiko | | |
| 11:15 | | | |
| 11:30 | | | |
| 11:45 | | | |
| 12:00 | | | 筋膜リリースストレッチ 12:00-13:00 LoLo |
| 12:15 | ラディカルパワー 12:15-13:00 オフィシャルトレーナー | | |
| 12:30 | | | |
| 12:45 | (定員25名) | | |
| 13:00 | ピラティス 13:15-14:00 ayana | ☆詳細は下記をご覧くださいませ。(定員10名) | ※美Start LoLoグループレッスン(有料) 13:15-14:15 |
| 13:15 | | | |
| 13:30 | | | |
| 13:45 | | | |
| 14:00 | | フローヨガ 14:15-15:00 理絵 | LoLo |
| 14:15 | | | HOTヨガ 14:30-15:30 Sawa |
| 14:30 | | | |
| 14:45 | | | |
| 15:00 | | | |
| 15:15 | | | |
| 15:30 | バレエ初級 16:00-17:00 萩原由美子 | | HOTヨガ 15:45-16:45 Sawa |
| 15:45 | | | |
| 16:00 | | | |
| 16:15 | (定員24名) | | |
| 16:30 | | | |
| 16:45 | | | |
| 17:00 | | | HOTヨガ 17:00-18:00 MISAKI |
| 17:15 | | | |
| 17:30 | | | |
| 17:45 | ズンバ 17:45-18:30 CHELCY | | |
| 18:00 | | | |
| 18:15 | | | |
| 18:30 | | | |
| 18:45 | | | 爆汗筋膜リリース 18:40-19:40 fumi |
| 19:00 | | | |
| 19:15 | | | |
| 19:30 | | | |
| 19:45 | | | |
| 20:00 | | | |
| 20:15 | | | |
| 20:30 | | | |
| 20:45 | | | |
| 21:00 | | | |
| 21:15 | | | |
| 21:30 | | | |
| 21:45 | | | |
| 22:00 | | | |

2日　k-POPダンス:NaNa
9日　ICHIKOワールドdance:ICHIKO
16日 コンテンポラリーダンス:Miki
23日　K-POPダンス:あきえってぃー

- 各レッスンの定員は1st28名、2st20名、HOT20名とさせていただきます。パワースカルプト、カーディオボディスカルプト、ラディカルパワーの定員は25名、バレエは24名です。
- お1人様最大3レッスンまで予約可能です。
- スタジオへのご入室は清掃が終わるまでお待ちください。インストラクターがご案内いたします。
- レッスン終了時刻とスタート時刻が同時刻のレッスン連続受講はご遠慮願います。
- レッスン開始時刻を過ぎてからのご入室、途中退出は全スタジオで禁止でございます。
- HOTレッスンはバスタオルが必要です。必ずご持参くださいませ。
- Webでのレッスンの連続予約は全時間帯禁止とさせていただきます。

☆こちらのレッスンは有料でございます。フィットネスクラブ広尾会員様3,000円(税込)定員10

NEW! New レッスン