FITNESS CLUB HIROO

営業時間　平日 7:00~23:00　土･日･祝 7:00~21:00

2020年　3月 スケジュール

休館日　27日(金)

23日・30日（月曜日）

時間	1st studio	2nd studio	Hot Germa
9:15	定員15名	定員10名	定員15名
9:30			HOTヨガ45
9:45			9:30-10:15
10:00			ｍｉｃｏ
10:15			
10:30	ボディケア45		
10:45	10:30-11:15	フラメンコ45	
11:00	石渡美弥子	入門・初級	HOTエナジー
11:15		10:45-11:30	ヨガ45
11:30		ナルミソラ	11:00-11:45
11:45	リラックス		ｍｉｃｏ
12:00	フローヨガ45	ＪＡＺＺﾀﾞﾝｽ45	
12:15	11:45-12:30	入門・初級	
12:30	愛奈	12:00―12:45	
12:45		ＫＩＹＯ	HOTヨガ45
13:00	ﾗﾃﾞｨｶﾙﾊﾟﾜｰ30		12:45-13:30
13:15	13:00-13:30	ジャイロ	ｍａｒｕｍｉ
13:30	郡司智道	キネシス45	
13:45		13:15-14:00	
14:00	ピラティス30	Ｙａｓｃｏ	
14:15	14:05-14:35		
14:30	ｙｕ-ｋｉ		
14:45			
15:00	aromaヨガ45		
15:15	15:00-15:45	ズンバGOLD45	HOTヨガ45
15:30	中村優希	15:15-16:00	15:15-16:00
15:45		番場久美子	Ａｓａｍｉ
16:00			
16:15	フレックス		
16:30	ストレッチ30		
16:45	16:15-16:45		
17:00	番場久美子		
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30	23日は休講		
18:45	リトモス45		HOTヨガ45
19:00	18:45-19:30		18:45-19:30
19:15	広野泉	ピラティス30	ＳＡＯＲＩ
19:30		19:15-19:45	
19:45		前田博俊	
20:00	ボディシェイプ		
20:15	フィットネス45	ＨＩＰＨＯＰ45	
20:30	20:00-20:45	20:15-21:00	HOTヨガ45
20:45	前田博俊	ＳＩＮＧＯ	20:00-20:45
21:00			ＳＡＯＲＩ
21:15	ズンバ45		
21:30	21:15-20:00		HOTヨガ45
21:45	ＩＺＵＭＩ		21:15-22:00
22:00			明日美
22:15			

24日・31日（火曜日）

時間	1st studio	2nd studio	Hot Germa
9:15	定員15名	定員10名	定員15名
9:30	ピラティス45		HOTヨガ45
9:45	9:30-10:15		9:30-10:15
10:00	大森早希子		ｆｕｍｉ
10:15			
10:30			
10:45	サーキット	バレエ30入門	
11:00	シェイプ30	10:45-11:15	
11:15	10:45-11:15	塚本晃司	
11:30	ＮＯＲＩ	バレエ45	
11:45	骨盤ストレッチ	初級	HOTヨガ45
12:00	＆美容整体45	11:30-12:15	11:45-12:30
12:15	11:45-12:30	塚本晃司	ｋａｎａ
12:30	澤野敦		
12:45		整骨院ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ	
13:00	コアパワー	12:45-13:15	
13:15	ヨガ45	澤野敦(有料)	
13:30	13:00-13:45		
13:45	ＣＡＰＰＹ	ラテン45	HOT顔ヨガ45
14:00		入門・初級	13:45-14:30
14:15	ﾃﾞｨｽｺｴｱﾛ30	13:45-14:30	Ｍｉｙａ
14:30	14:15-14:45	ﾄﾓｺ・ﾎﾞﾙﾈﾁｪﾘ	
14:45	ＣＡＰＰＹ		
15:00		ベリーダンス45	
15:15	トータルボディ	入門・初級	
15:30	メイク45	15:00-15:45	
15:45	15:15-16:00	ＫＡＺＵＭＩ	
16:00	ＳＡＣＨＩＫＯ		
16:15			
16:30			HOTヨガ45
16:45			16:30-17:15
17:00			ＳＡＯＲＩ
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			HOTエナジー
19:00		ストレスマネージ	ヨガ45
19:15		メントヨガ45	18:45-19:30
19:30	マーシャル	19:00-19:45	ｍｉｃｏ
19:45	ワークアウト45	順実	
20:00	19:30-20:15		HOTヨガ45
20:15	BRAFT内田		20:00-20:45
20:30			ＭＡＲＩＥ
20:45	ラディカル		
21:00	パワー45		
21:15	20:45-21:30		HOTヨガ45
21:30	東泰成		21:15-22:00
21:45			Ｓａｋｉ
22:00			
22:15			

25日（水曜日）

時間	1st studio	2nd studio	Hot Germa
9:15	定員15名	定員10名	定員15名
9:30			
9:45			
10:00			
10:15	パワー		
10:30	スカルプト45	宮廷気功&	HOTヨガ45
10:45	10:15-11:00	リンパ体操45	10:30-11:15
11:00	川村映美子	10:30-11:15	Ｎａｎａ
11:15		倉林恵	
11:30			
11:45		骨盤コア	
12:00		ストレッチ45	
12:15		11:45-12:30	
12:30		Ｍａｍｉ	
12:45	リトモス45		
13:00	12:45-13:30	ボクシング Ⓜ	HOTヨガ45
13:15	広野泉	シェイプ45	13:00-13:45
13:30		13:00-13:45	Ｓａｋｉ
13:45		ＮＯＲＩ	
14:00			
14:15		ダンシング	
14:30		withコア45	
14:45		14:15-15:00	
15:00		ＬＵＯＮＡ	
15:15	フラダンス45		HOTヨガ45
15:30	入門・初級	ブロック☆	15:15-16:00
15:45	15:15-16:00	レッスン45	あかね
16:00	城フラスタジオ	15:30-16:15	
16:15		石渡美弥子	
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			
19:00	パワー		HOTヨガ45
19:15	スカルプト30	骨盤調整	19:00-19:45
19:30	19:00-19:30	ヨガ45	ｅＲｉｉ
19:45	川村映美子	19:15-20:00	
20:00			
20:15	マイセルフ	ＳＥＩＫＯ	
20:30	ボディケア45		HOTエナジー
20:45	20:00-20:45	バレエ30	ヨガ45
21:00	川村映美子	入門・初級	20:15-21:00
21:15		20:30-21:00	ＬｏＬｏ
21:30	ズンバ45	バレエ30	
21:45	21:15-22:00	初中級	HOTポールリンパ
22:00	大石洋佑	21:15-21:45	マッサージ30
22:15		南亜紗子	21:30-22:00
			澤野敦

26日（木曜日）

時間	1st studio	2nd studio	Hot Germa
9:15	定員15名	定員10名	定員15名
9:30			
9:45			HOTヨガ45
10:00	カーディオボディ	ポルドブラ45	10:00-10:45
10:15	スカルプト45	10:15-11:00	ＬｏＬｏ
10:30	10:15-11:00	直世	
10:45	川村映美子		
11:00			
11:15	ベーシック	HIPHOPJAZZ	
11:30	ヨガ45	45入門・初級	
11:45	11:30-12:15	11:30-12:15	HOTヨガ45
12:00	ｙｕ-ｋｉ	ＲｉＥ―men	11:45-12:30
12:15			ｆｕｍｉ
12:30			
12:45	ズンバ45		
13:00	12:45-13:30	美ボディ	
13:15	Ｈａｒｕ	メイク45	
13:30		13:00-13:45	
13:45		アンドウミカ	
14:00	DISCOサウンド		HOTコリオ
14:15	フィットネス45	顔ヨガ&	スパイラル30
14:30	14:00-14:45	ﾘﾗｯｸｽﾌﾛｰ45	14:00-14:30
14:45	ＣＨＥＬＣＹ	14:15-15:00	Ｈａｒｕ
15:00		Ｍｉｙａ	
15:15	ボディ		
15:30	メンテナンス45		
15:45	15:15-16:00		
16:00	Ｈａｒｕ		
16:15			
16:30			
16:45			HOTヨガ45
17:00			16:40-17:25
17:15			ｍａｒｕｍｉ
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			HOTエナジー
19:00			ヨガ45
19:15			18:45-19:30
19:30	ラディカル		伊藤友美
19:45	パワー45		
20:00	19:30-20:15		HOTヨガ45
20:15	郡司智道		20:00-20:45
20:30			伊藤友美
20:45			
21:00			
21:15			HOTヨガ45
21:30			21:15-22:00
21:45			愛奈
22:00			
22:15			

27日（金曜日）

時間	1st studio	2nd studio	Hot Germa
9:30	27日休館日		

28日（土曜日）

時間	1st studio	2nd studio	Hot Germa
9:15	定員15名	定員10名	定員15名
9:30			
9:45			
10:00			
10:15			
10:30			HOTヨガ60
10:45	ズンバ45	広尾ボクシング	10:30-11:15
11:00	10:40-11:25	クラブ45 Ⓜ	あかね
11:15	ＣＨＥＬＣＹ	10:45-11:30	
11:30		スパンキー	
11:45			HOTヨガ45
12:00		筋膜･骨盤	11:45-12:30
12:15	ラディカル	ストレッチ45	あかね
12:30	パワー45	12:00-12:45	
12:45	12:10-12:55	ＫＩＹＯＫＯ	
13:00	東泰成		
13:15		ピラティス45	HOTヨガ45
13:30	aromaヨガ45	13:15-14:00	13:15-14:00
13:45	13:30-14:15	井田英恵	ＳＡＣＨＩＫＯ
14:00	ＲＩＥ		
14:15			
14:30		サーキット	
14:45	aromaカキラ	シェイプ45	HOTエナジー
15:00	機能改善45	14:35-15:20	ヨガ45
15:15	14:50-15:35	深作真帆	14:45-15:30
15:30	ＵＴＡＫＯ		ｅＲｉｉ
15:45			
16:00	ズンバ45	ヴィンヤサ	
16:15	16:05-16:50	フローヨガ45	
16:30	Ｊｕｎｋｏ	16:00-16:45	HOTヨガ45
16:45		ｅＲｉｉ	16:30-17:15
17:00			ＭＡＲＩＥ
17:15	ＨＩＰＨＯＰ45	バレエ30	
17:30	入門・初級	初級	
17:45	17:20-18:05	17:30-18:00	HOT骨盤調整
18:00	Ｋｏ―ｔａ	バレエ45中級	ヨガ45
18:15		18:15-19:00	17:45-18:30
18:30		Ｍｉｈｏ	ＭＡＲＩＥ
18:45			
19:00			HOTヨガ45
19:15			19:00-19:45
19:30			ｆｕｍｉ
19:45			
20:00			
20:15			
20:30			
20:45			
21:00			
21:15			
21:30			
21:45			
22:00			
22:15			

29日（日曜日）

時間	1st studio	2nd studio	Hot Germa
9:15	定員15名	定員10名	定員15名
9:30			
9:45			
10:00	宮廷気功&		
10:15	リンパ体操45		
10:30	10:00-10:45		HOTヨガ45
10:45	倉林恵		10:30-11:15
11:00		オリジナル	愛奈
11:15	リトモス45	ヨガ45	
11:30	11:15-12:00	11:00-11:45	
11:45	Ｋｅｉｋｏ	ＳＡＣＨＩＫＯ	
12:00			HOTヨガ45
12:15		マーシャル	12:00-12:45
12:30	トータルボディ	ワークアウト45	愛奈
12:45	メイク45	12:15-13:00	
13:00	12:30-13:15	BRAFT内田	
13:15	ＳＡＣＨＩＫＯ		
13:30		パー･オソル45	HOTエナジー
13:45	ラディカル	ｸﾆｱｾﾗﾌﾟﾒｿｯﾄﾞ	ヨガ45
14:00	パワー45	13:30-14:15	13:30-14:15
14:15	13:45-14:30	Ｅｒｉｃａ	ｅＲｉｉ
14:30	郡司智道		
14:45		ｴｱﾛﾍﾞｰｼｯｸ45	
15:00	顔ヨガ&	14:45-15:30	HOTヨガ45
15:15	ﾘﾗｯｸｽﾌﾛｰ45	ＮＯＲＩ	15:00-15:45
15:30	15:00-15:45		Ｅｍｉ
15:45	愛奈		
16:00		バレエ30入門	
16:15	ラディカル	16:00-16:30	
16:30	パワー45	萩原由美子	HOTヨガ45
16:45	16:15-17:00	バレエ45	16:30-17:15
17:00	東泰成	初中級	ＭＡＲＩＥ
17:15		16:45-17:30	
17:30	ズンバ45	萩原由美子	
17:45	17:30-18:15		HOT骨盤調整
18:00	ＣＨＥＬＣＹ		ヨガ45
18:15			17:45-18:30
18:30			ＭＡＲＩＥ
18:45			
19:00			HOTヨガ45
19:15			19:00-19:45
19:30			ＭＡＲＩＥ
19:45			
20:00			
20:15			
20:30			
20:45			
21:00			
21:15			
21:30			
21:45			
22:00			
22:15			

◎1.2スタジオの整理券はフロントにて配布致します。(配布方法は別紙にてご用意しております)
◎HOTレッスンのご予約はWEB予約のみとなります。
◎HOTレッスンの平日18:00以降のレッスンと土日祝のレッスンの連続受講は禁止とさせていただきます。
◎全レッスンの整理券の配布はレッスン開始10分前までとさせていただきます。
◎HOTスタジオへのご入室はレッスン開始15分前からとなります。
◎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。
◎レッスン開始後の入室はご遠慮願います。
◎クラスの変更･インストラクターの代行は館内インフォメーションにてご案内致します。
◎ Ｍマークのレッスンは暫くの間、グループなしのレッスンになります。
◎有料レッスンはレッスン前にフロントにてお支払いをお願い致します。

シェイプアップ・脂肪燃焼プログラム　ダンスプログラム　コンディショニングプログラム　ヨガプログラム　ＨＯＴプログラム　有料プログラム