グループレッスンスケジュール

FITNESS CLUB HIROO Garden Hills Studio

開始時間	月	火	水	木	金
10:00	お好みレッスン	お好みレッスン	お好みレッスン	お好みレッスン	お好みレッスン
10:45	お好みレッスン	お好みレッスン	お好みレッスン	お好みレッスン	お好みレッスン
11:30	引き締め・筋力UP	引き締め・筋力UP	引き締め・筋力UP	引き締め・筋力UP	60分 ヤムナボディローリング
14:45	お好みレッスン	お好みレッスン	お好みレッスン	お好みレッスン	お好みレッスン
16:45	お好みレッスン		お好みレッスン	お好みレッスン	
17:00		お好みレッスン			お好みレッスン
18:30	お好みレッスン	お好みレッスン	お好みレッスン	お好みレッスン	お好みレッスン

開始時間	土
10:00	お好みレッスン
10:45	お好みレッスン
11:30	お好みレッスン
14:45	お好みレッスン
17:00	お好みレッスン

TEL　03-3499-1818

フィットネスクラブ広尾 ガーデンヒルズ スタジオ

セミプライベートレッスンの種類

FITNESS CLUB HIROO Garden Hills Studio

強度

高

脂肪燃焼・体力UP

全身の筋肉を刺激しながら有酸素運動の要素も取り入れ、効率的に脂肪燃焼を図るプログラムです。

基礎代謝UP

身体の中の大きな筋肉に刺激を集中させ筋肉量アップ、基礎代謝アップを図るプログラムです。

引き締め・筋力UP

全身の筋肉を刺激し、引き締め、筋力UPを図るパワープレートフィットネスベーシックプログラムです。

健康増進

無理なく全身運動を行うプログラムです。体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。

リラクゼーション

マッサージとストレッチで全身をほぐし、疲労回復やリラクゼーションを図ります。

お好みレッスン

全てのレッスンの中からお好みのレッスンをお選びいただけるプログラムです。

低