FITNESS CLUB HIROO

営業時間　平日 7:00~23:00　土･日･祝 7:00~21:00

2020年　４月スケジュール

《改訂版 2020.3.29》

休館日　2日(木)10日(金)22日(水)

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			
9:45			
10:00			IR変更
10:15			HOTヨガ45
10:30	ボディケア45		10:15-11:00
10:45	10:30-11:15	フラメンコ45	Ｎａｎａ
11:00	石渡美弥子	入門・初級	
11:15		10:40-11:25	
11:30	リラックス	ナルミソラ	
11:45	フローヨガ45		
12:00	11:35-12:20	ＪＡＺＺﾀﾞﾝｽ45	
12:15	愛奈	入門・初級	
12:30		11:50-12:35	
12:45	ラディカル	ＫＩＹＯ	
13:00	パワー45		HOTヨガ45
13:15	12:45-13:30	ジャイロ	13:00-13:45
13:30	郡司智道	キネシス45	ｍａｒｕｍｉ
13:45		13:10-13:55	
14:00	ピラティス45	ＹＡＳＣＯ	
14:15	14:05-14:50		
14:30	ｙｕ-ｋｉ		
14:45			
15:00		ズンバGOLD45	
15:15	aromaヨガ45	15:00-15:45	HOTヨガ45
15:30	15:10-15:55	番場久美子	15:15-16:00
15:45	中村優希	スタジオ変更	Ａｓａｍｉ
16:00		フレックス	
16:15		ストレッチ30	
16:30		16:05-16:35	
16:45		番場久美子	
17:00			
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			HOTヨガ45
19:00	リトモス45	IR変更	18:45-19:30
19:15	19:00-19:45	ピラティス45	ＳＡＯＲＩ
19:30	広野泉	19:10-19:55	
19:45		ＹＡＳＵＫＯ	
20:00		NEW	HOTヨガ45
20:15	ストロング･バイ	美コア	20:00-20:45
20:30	NEW ズンバ30	ベリーダンス45	ＳＡＯＲＩ
20:45	20:15-20:45	20:15-21:00	
21:00	ズンバ45	伊藤友美	
21:15	21:05-21:50		HOTヨガ45
21:30	ＩＺＵＭＩ		21:15-22:00
21:45			明日美
22:00			
22:15			

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			HOTヨガ45
9:45			9:30-10:15
10:00			ｆｕｍｉ
10:15			
10:30			
10:45	サーキット	バレエ30入門	
11:00	シェイプ45	10:45-11:15	
11:15	10:40-11:25	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			
13:00	コアパワー		
13:15	ヨガ45		
13:30	12:50-13:35		
13:45	ＣＡＰＰＹ	ラテン45	
14:00	ディスコ	入門・初級	HOT顔ヨガ45
14:15	エアロ45	13:45-14:30	13:50-14:35
14:30	13:55-14:40	ﾄﾓｺ・ﾎﾞﾙﾈﾁｪﾘ	Ｍｉｙａ
14:45	ＣＡＰＰＹ	ベリーダンス45	
15:00	トータルボディ	入門・初級	
15:15	メイク45	14:50-15:35	
15:30	15:00-15:45	ＫＡＺＵＭＩ	
15:45	ＳＡＣＨＩＫＯ		
16:00			
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			IR変更
18:45			HOTヨガ45
19:00		ストレスマネージ	18:45-19:30
19:15	マーシャル	メントヨガ45	ＭＡＲＩＥ
19:30	ワークアウト45	19:00-19:45	
19:45	19:30-20:15	順実	
20:00			HOTヨガ45
20:15	BRAFT内田		20:00-20:45
20:30		美尻	ＭＡＲＩＥ
20:45	ラディカル	トレーニング45	
21:00	パワー45	20:25:21:10	
21:15	20:45-21:30	ｆｕｍｉ	HOTヨガ45
21:30	東泰成		21:15-22:00
21:45			Ｓａｋｉ
22:00			
22:15			

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		宮廷気功&	
10:30	パワー	リンパ体操45	
10:45	スカルプト45	10:15-11:00	HOTヨガ45
11:00	10:30-11:15	倉林恵	10:40-11:25
11:15	川村映美子	骨盤コア	Ｎａｎａ
11:30	パワーヨガ45	ストレッチ45	
11:45	11:35-12:20	11:20-12:05	
12:00	ＲＩＥ	Ｍａｍｉ	
12:15			
12:30		ボクシング Ⓜ	
12:45	リトモス45	シェイプ45	
13:00	12:40-13:25	12:30-13:15	HOTヨガ45
13:15	広野泉	ＮＯＲＩ	13:00-13:45
13:30			Ｓａｋｉ
13:45		ダンシング	
14:00	ステップ	withコア45	
14:15	オリジナル45	13:45-14:30	
14:30	13:55-14:40	ＬＵＯＮＡ	
14:45	ＣＡＰＰＹ		
15:00		ブロック☆	
15:15	フラダンス45	レッスン45	HOTヨガ45
15:30	入門・初級	15:00-15:45	15:10-15:55
15:45	15:15-16:00	石渡美弥子	あかね
16:00	城フラスタジオ		
16:15			
16:30			HOTデトックス
16:45			ヨガ45
17:00			16:30-17:15
17:15			あかね
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			
19:00	パワー	NEW	HOTヨガ45
19:15	スカルプト45	aromaヨガ45	19:00-19:45
19:30	19:00-19:45	19:10-19:55	ｅＲｉｉ
19:45	川村映美子	ＳＥＩＫＯ	
20:00	マイセルフ		
20:15	ボディケア45	バレエ30入門	HOTエナジー
20:30	20:05-20:50	20:15-20:45	ヨガ45
20:45	川村映美子	南亜紗子	20:15-21:00
21:00		バレエ45	ＬｏＬｏ
21:15	ズンバ45	初級	
21:30	21:10-21:55	21:00-21:45	HOTポールリンパ
21:45	大石洋佑	南亜紗子	マッサージ45
22:00			21:30-22:15
22:15			澤野敦

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			
10:00			HOTヨガ45
10:15	カーディオボディ		10:00-10:45
10:30	スカルプト45		ＬｏＬｏ
10:45	10:15-11:00		
11:00	川村映美子		
11:15			
11:30	ベーシック		
11:45	ヨガ45	HIPHOPJAZZ	HOTヨガ45
12:00	11:30-12:15	45入門・初級	11:45-12:30
12:15	ｙｕ-ｋｉ	11:40-12:25	ｆｕｍｉ
12:30		ＲｉＥ－men	
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	ラディカル		18:45-19:30
19:30	パワー45		伊藤友美
19:45	19:30-20:15		
20:00			HOTヨガ45
20:15	郡司智道	バレエ30初級	20:00-20:45
20:30		20:15-20:45	伊藤友美
20:45		ＹＡＳＵＫＯ	
21:00		バレエ45	
21:15		初中級	HOTヨガ45
21:30		21:00-21:45	21:15-22:00
21:45		ＹＡＳＵＫＯ	愛奈
22:00			
22:15			

金曜日

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		バー･オソル45	
10:30	ベーシック	ｹﾆｱｾﾌﾒｿｯﾄﾞ	HOTヨガ45
10:45	ヨガ45	10:20-11:05	10:25-11:10
11:00	10:30-11:15	Ｅｒｉｃａ	Ｔｅｒｕ
11:15	真木薫		
11:30		ポール	
11:45		ボディメイク45	
12:00	ボディシェイプ	11:30-12:15	
12:15	45	真木薫	HOTヨガ45
12:30	12:00-12:45		12:25-13:10
12:45	ＣＡＰＰＹ		あかね
13:00		バレエ30入門	
13:15	ステップ45	13:00-13:30	
13:30	入門･初級	横山めぐみ	
13:45	13:15-14:00	バレエ45初級	
14:00	ＮＯＲＩ	13:45-14:30	
14:15		横山めぐみ	
14:30	ジャイロ		
14:45	キネシス45	トウシューズ30	HOTベリー
15:00	14:30-15:15	14:45-15:15	＆ヨガ45
15:15	坂本博美	（有料）	14:45-15:30
15:30		横山めぐみ	伊藤友美
15:45	マイセルフ		
16:00	ボディケア45		
16:15	15:45-16:30		
16:30	川村映美子		
16:45			
17:00			HOTストレス
17:15			フリーヨガ45
17:30			17:00-17:45
17:45			Ｎａｎａ
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			
19:00	NEW		
19:15	ポップ		HOT骨盤調整
19:30	ピラティス45		ヨガ45
19:45	19:00-19:45		19:15-20:00
20:00	Ｎａｎａ		ＭＡＲＩＥ
20:15			
20:30	週末リセット		HOTヨガ45
20:45	ヨガ45		20:30-21:15
21:00	20:15-21:00		ＭＡＲＩＥ
21:15	愛奈		
21:30			
21:45			
22:00			
22:15			

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45
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	13:20-14:05
13:45	13:30-14:15	井田英恵	ＳＡＣＨＩＫＯ
14:00	ＲＩＥ		
14:15		NEW	
14:30		ポップ	
14:45	aromaカキラ	ピラティス45	HOTエナジー
15:00	機能改善45	14:40-15:25	ヨガ45
15:15	14:50-15:35	Ｍｅｉ	14:45-15:30
15:30	ＵＴＡＫＯ		ｅＲｉｉ
15:45			
16:00		ヴィンヤサ	
16:15	ズンバ45	フローヨガ45	
16:30	16:15-17:00	16:00-16:45	HOTヨガ45
16:45	Ｊｕｎｋｏ	ｅＲｉｉ	16:30-17:15
17:00			ＭＡＲＩＥ
17:15	ＨＩＰＨＯＰ45	バレエ30初級	
17:30	入門・初級	17:30-18:00	
17:45	17:20-18:05	Ｍｉｈｏ	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60
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			

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		IR変更	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納夢	
13:15	ＳＡＣＨＩＫＯ		
13:30		バー･オソル45	HOTエナジー
13:45	ラディカル	ｹﾆｱｾﾌﾒｿｯﾄﾞ	ヨガ45
14:00	パワー45	13:35-14:20	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	
15:15	ﾘﾗｯｸｽﾌﾛｰ45	ＮＯＲＩ	HOTヨガ45
15:30	15:00-15:45		15:15-16:00
15:45	愛奈		Ｅｍｉ
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)
◎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。
◎レッスン開始後の入室は1st,2nd,HOTの全スタジオで禁止でございます。
◎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。
◎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。
◎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、グローブ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