営業時間　平日 7:00～22:30　土・日・祝 7:00～21:00

4月スケジュール　休館日2日(火)12日(金)22日(月)

月曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
10:30	ボディケア 10:30-11:30 石渡美弥子		
11:45	リセットヨガ 11:45-12:30 愛奈		
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		
13:30	(定員25名) K-POPダンス 13:45-14:30		
14:30	CHELCY		
16:00			HOT ボディメイクヨガ 16:00-17:00 momo
18:30			HOTピラティス 18:30-19:15 坂詰友美
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
20:30	ピラティス 20:30-21:15 ayana		
20:45			HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 MARIE

火曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:30			HOT ベーシックヨガ 9:30-10:30 megumi
10:45			HOT リラックスヨガ 10:45-11:45 megumi
11:15	サーキットシェイプ 11:15-12:00		
12:00	NORI		
12:15	骨盤ストレッチ＆美容整体 12:15-13:00		
13:00	澤野敦		HOT デトックスヨガ 13:00-14:00 愛奈
13:30	ボディメンテナンスヨガ 13:30-14:15		
14:15	CAPPY		
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
14:45	ディスコエアロ 14:45-15:30 CAPPY		
16:45			
18:30		シェイプBOX 18:30-19:15 shino	
19:30		ズンバ 19:30-20:15 ICHIKO	
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		
21:30	(定員25名)		

火曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
10:00		スタイリッシュヨガ 10:00-10:45 Hiromi	
9:30			HOT デトックスヨガ 9:30-10:30 あかね
11:15			HOT フローヨガ 11:15-12:15 Saki
13:15			HOTフローヨガ 13:15-14:15 Emi (第1、3、5週)
14:15			SEIRA (第2、第4週)
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
17:00			HOT デトックスヨガ 17:00-18:00 Miku
19:30			HOT ベーシックヨガ 19:30-20:30 MARIE
19:30			HOT 骨盤調整ヨガ 20:45-21:45 MARIE

水曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
10:00	パワースカルプト 10:00-10:45 川村映美子 (定員25名)		
11:00	ダンスエアロ 11:00-11:45 田口優喜		
12:00	エナジーフローヨガ 12:00-12:45		
12:45	RIE		
13:00	リトモス 13:00-13:45 YUNA		
14:00	CAPPYオリジナル ENJOY STEP 14:00-14:45		
14:45	CAPPY		
15:00	フラダンス入門・初級 15:00-15:45		
15:45	城フラスタジオ		
17:00			
18:45	第2.4週のみ開催 ラディカルパワー 18:45-19:30 オフィシャルトレーナー		
19:30	(定員25名) ボディメイクヨガ 19:45-20:30 kozue		
20:45	ズンバ 20:45-21:30 大石洋佑		

水曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:30			HOT リラックスヨガ 9:30-10:30 KAORI
11:00			HOT デトックスヨガ 11:00-12:00 Miya
13:30			HOT ベーシックヨガ 13:30-14:30 愛奈
18:30		第1.3.5週のみ開催(1st) バレエ初級 19:00-20:00 髙橋美穂 (定員24名)	HOTリラクゼーション フローヨガ 18:15-19:15 megumi
19:30			HOTボールリンパ マッサージ 19:30-20:15 澤野敦
20:45			HOT デトックスヨガ 20:45-21:45 MISAKI

木曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
10:00	カーディオボディスカルプト 10:00-10:45 川村映美子 (定員25名)		
11:15	ズンバ 11:15-12:00 CHELCY		
14:15	リトモス 14:15-15:00 Haru		
15:30	ボディメンテナンス 15:30-16:15 Haru		
18:30	初めてのベリーダンス 18:30-19:15 伊藤友美		
19:30		ボディスカルプト 19:30-20:15 金子智恵 (定員25名)	
20:35		バレエ初級 20:35-21:35 芹澤創 (定員24名)	

木曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:45			HOT リセットヨガ 9:45-10:45 愛奈
11:15			HOT ベーシックヨガ 11:15-12:15 愛奈
12:15		リンパケアヨガ 12:15-13:00 AYAME	
13:15		JAZZ HIPHOP 13:15-14:00 ひかちゅー	
13:30			HOT デトックスヨガ 13:30-14:30 あかね
18:30			HOTエナジーヨガ 18:30-19:15 mico
19:30			HOT デトックスヨガ 19:30-20:30 伊藤友美
20:45			HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 伊藤友美

金曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
10:30	ベーシックヨガ 10:30-11:30 真木薫		
11:45	ボディシェイプ 11:45-12:30 CAPPY		
12:45	ステップ初級 12:45-13:30		
13:45	NORI		
13:45	ジャイロキネシス 13:45-14:30		
14:45	坂本博美		
14:45	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	
15:30	川村映美子		
19:00	美尻トレーニング 19:00-19:45 Sawa		
20:00	脂肪燃焼エクササイズ 20:00-20:45 Saki		

金曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:30			爆汗筋膜リリース 9:30-10:30 fumi
11:00			HOT ボディメイクヨガ 11:00-12:00 Teru
12:30			HOT姿勢調整ヨガ 12:30-13:30 明日美
13:45			HOTストレッチフローヨガ 13:45-14:45 Kozue
18:15			HOT ベーシックヨガ 18:15-19:15 咲弥果
19:30			HOT 骨盤調整ヨガ 19:30-20:30 MARIE
20:45			HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 MARIE

6日　ズンバ:NaNa
13日　バレトン:Miki
20日　ズンバ:NaNa
27日　K-POPダンス:あきえってぃー

土曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:15	マーシャルボディメイク 9:15-10:00 あかね		
10:15	中国宮廷気功 10:15-11:00 倉林恵		
12:15	ズンバ 11:15-12:00 CHELCY		
12:15	K-POPダンス初級 12:15-13:00 CHELCY		
13:15	ストレッチフローヨガ 13:15-14:00 愛奈		
14:30		カキラ機能改善 14:30-15:15 SADAMI	
16:00	週替わりレッスン 16:00-16:45		
17:00	HIPHOP初級 17:00-17:45 あきえってぃー		
18:10	ラディカルパワー 18:10-18:55 オフィシャルトレーナー (第2,4週のみ開催) (定員25名)		

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 フローヨガ 9:00-10:00 megumi
10:15			HOT デトックスヨガ 10:15-11:15 あかね
11:30			HOT ベーシックヨガ 11:30-12:15 momo
12:30			爆汗筋膜リリース 12:30-13:30 momo
14:15			HOT フローヨガ 14:15-15:15 Saki
15:30			HOT ベーシックヨガ 15:30-16:30 KOU
16:45			HOTエナジーヨガ 16:45-17:30 KOU
18:00			HOT骨盤エクササイズ 18:00-19:00 坂詰友美
19:15			HOTデットクスヨガ 19:15-20:00 坂詰友美

日曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:40	朝バレエ 9:40-10:40 塚本晃司 (定員24名)		
11:00	リトモス 11:00-11:45 Keiko		
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 (定員25名)		
13:15	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)	
14:15		ストレッチヨガ 14:15-15:00 理絵	
16:00	バレエ初級 16:00-17:00 萩原由美子 (定員24名)		
17:45	DISCO NIGHT 17:45-18:30 CHELCY		

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 フローヨガ 9:00-10:00 愛奈
10:30			HOT フローヨガ 10:30-11:30 愛奈
12:00			筋膜リリースストレッチ 12:00-13:00 LoLo
13:15			※美Start LoLoグループレッスン(有料) 13:15-14:15 LoLo
14:30			HOT ベーシックヨガ 14:30-15:30 Sawa
15:45			HOT フローヨガ 15:45-16:45 Sawa
17:00			HOT フローヨガ 17:00-18:00 MISAKI
18:15			爆汗筋膜リリース 18:15-19:15 fumi

● 各レッスンへの参加には必ずご予約が必要です。必ずご予約をしてからご参加ください。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2週間先のレッスンを最大10レッスンまで予約可能です。
●キャンセルは1時間前まで可能です。レッスン開始1時間を切ってからのキャンセルは無断キャンセルとなります。
● スタジオへのご入室は10分前から可能です。(バレエのレッスンは準備の関係上15分前から準備が可能です。) レッスン開始時刻を過ぎてからのご入室はできません。
☆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名。6名以下の場合は休講になります。別サイト(MOSH)からのご予約になります。

脂肪燃焼系プログラム　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

時間変更　New レッスン　Suitable for English Speaker