

4月スケジュール

休館日2日(火)12日(金)22日(月)

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間
	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	
9:00	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	9:00
9:15																						9:15
9:30																						9:30
9:45			HOT ベーシックヨガ 9:30-10:30 megumi																			9:45
10:00																						10:00
10:15																						10:15
10:30	ボディケア 10:30-11:30 石渡美弥子																					10:30
10:45																						10:45
11:00			HOT リラククスヨガ 10:45-11:45 megumi																			11:00
11:15																						11:15
11:30																						11:30
11:45																						11:45
12:00																						12:00
12:15																						12:15
12:30																						12:30
12:45																						12:45
13:00																						13:00
13:15																						13:15
13:30																						13:30
13:45																						13:45
14:00																						14:00
14:15																						14:15
14:30																						14:30
14:45																						14:45
15:00																						15:00
15:15																						15:15
15:30																						15:30
15:45																						15:45
16:00																						16:00
16:15																						16:15
16:30																						16:30
16:45																						16:45
17:00																						17:00
17:15																						17:15
17:30																						17:30
17:45																						17:45
18:00																						18:00
18:15																						18:15
18:30																						18:30
18:45																						18:45
19:00																						19:00
19:15																						19:15
19:30																						19:30
19:45																						19:45
20:00																						20:00
20:15																						20:15
20:30																						20:30
20:45																						20:45
21:00																						21:00
21:15																						21:15
21:30																						21:30
21:45																						21:45
22:00	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			Suitable for English Speaker			22:00

6日 ズンパ:NaNa
 13日 バレト:Mike
 20日 ズンパ:NaNa
 27日 K-POPダンス:あきえっぴー

週替わりレッスン
 16:00-16:45
 HIPHOP 初級
 17:00-17:45
 あきえっぴー

※詳細は下記を
 ご覧くださいませ。
 (定員10名)

DISCO NIGHT
 17:45-18:30
 CHELCY

●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、2nd20名、HOT20名とさせていただきます。ハワースカルプト、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週間前まで可能です。レッスン開始1時間前を切っ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。