

3月スケジュール 休館日3日(月)12日(水)21日(金)

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	
9:15				BODYPUMP 9:15-10:00 SANNE									BODYPUMP 9:00-9:45 SANNE		English Language Only	マーシャル ボディメイク 9:15-10:00	HOT フローヨガ 9:00-10:00 megumi				HOT フローヨガ 9:00-10:00 arai	
9:30	トータル		HOT			HOT																
9:45	コンディショニング		ベースックヨガ			テックスヨガ																
10:00	9:30-10:15 Julian		9:30-10:30 megumi	(定員23名) 11.18日開催	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	9:30-10:30 あかね							7.14日開催			パワーヨガ あかね						
10:15																						
10:30	ボディケア 10:30-11:30 石渡美弥子		HOT																			
10:45			リラクセスヨガ																			
11:00			10:45-11:45 megumi	サーキットシェイプ 11:15-12:00 NORI																		
11:15																						
11:30																						
11:45	リセットヨガ																					
12:00	11:45-12:30 愛奈																					
12:15																						
12:30																						
12:45	BODY PUMP 12:45-13:30		HOT																			
13:00			テックスヨガ																			
13:15	KAI		13:00-14:00 SAORI																			
13:30																						
13:45	K-POPダンス		メンテナンソグ																			
14:00	13:45-14:30 エリまき		13:30-14:15 CAPPY																			
14:15																						
14:30																						
14:45	カラ機能改善 14:45-15:30 シノブ																					
15:00																						
15:15																						
15:30																						
15:45																						
16:00			HOT																			
16:15			ボディメイクヨガ																			
16:30			16:00-17:00 momo																			
16:45																						
17:00																						
17:15																						
17:30																						
17:45																						
18:00																						
18:15																						
18:30			HOTピラティス																			
18:45			18:30-19:15 坂詰友美																			
19:00																						
19:15																						
19:30	19:15-20:00 YUNA																					
19:45			HOT骨盤 エクササイズ																			
20:00			19:30-20:30 坂詰友美																			
20:15	アシュタンガヨガ																					
20:30	20:15-21:00 Teru																					
20:45			HOT																			
21:00			ベースックヨガ																			
21:15			20:45-21:45 MARIE																			
21:30																						
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			New レッスン						

●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。
 ●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時間前を切ったからのキャンセルは無断キャンセルとなります。
 ●土日の12時台スタートのレッスンのキャンセルは前日の21時までとさせていただきます。
 ●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。
 ☆美Start LoLo グループ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名以下の場合には休講になります。別予約(MOSH)からのご予約になります。