FITNESS CLUB HIROO 営業時間 平日 ～22:30 土・日・祝 ～21:00

5月スケジュール　休館日2日(金)12日(月)22日(木)

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	
	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													BODYPUMP 9:00-9:45 Sanne	16.23.30日開催				HOT フローヨガ 9:00-10:00 megumi		25日開催	HOT フローヨガ 9:00-10:00 arai	9:00
9:15				BODYPUMP 9:15-10:00 sanne												マーシャルボディメイク 9:15-10:00 あかね			BODYPUMP 9:30-10:15 sanne	朝バレエ 9:40-10:40 塚本晃司 (定員15名)		9:15
9:30	Total conditioning 9:30-10:15 Julian		HOT ベーシックヨガ 9:30-10:30 megumi	(定員:23名)	スタイリッシュヨガ 10:10-10:55 Hiromi	HOT デトックスヨガ 9:30-10:30 あかね			HOTヨガ＆筋膜リリース 9:30-10:30 Miku	(定員:25名)		HOT ベーシックヨガ 9:45-10:45 Yoshiko	(定員:23名)		HOT パワーヨガ 9:50-10:50 EMMA	中国宮廷気功 10:15-11:00 倉林恵		HOT デトックスヨガ 10:15-11:15 あかね	(定員:23名)		HOT フローヨガ 10:30-11:30 MISAKI	9:30
10:00							パワーカルブト 10:00-10:45 川村映美子	カーディオ ボディスカルプト 10:00-10:45 川村映美子						ベーシックヨガ ヨガ 10:30-11:30 真木薫						リトモス 11:00-11:45 Keiko			10:00
10:30	ボディケア 10:30-11:30 石渡美弥子		HOT リラックスヨガ 10:45-11:45 megumi				(定員25名)															10:30
11:00				サーキットシェイプ 11:15-12:00 NORI		HOT ベーシックヨガ 11:00-12:00 arai	ダンスエアロ 11:00-11:45 田口優喜		HOT デトックスヨガ 11:00-12:00 Miya	Dance Fit 11:00-11:45 田口優喜						ズンバ 11:15-12:00 CHELCY			爆汗筋膜リリース 11:30-12:30 fumi			11:00
11:30												HOT ベーシックヨガ 11:15-12:15 KOU	ボディシェイプ 11:45-12:30 CAPPY		HOT ボディメイクヨガ 11:05-12:05 Teru							11:15
11:45	リセットヨガ 11:45-12:30 愛奈																					11:30
12:00							エナジーフローヨガ 12:00-12:45 SEIRA			リンパケアヨガ 12:00-12:45 AYAME						K-POP ダンス初級 12:15-13:00 CHELCY			BODYPUMP 12:15-13:00 (定員:23名)	4日:東泰成 11日:東泰成 18日:東泰成 25日:sanne	HOT ベーシックヨガ 12:00-13:00 Yoshiko	11:45
12:15				骨盤ストレッチ＆美容整体 12:15-13:00																		12:00
12:30													フェイスタオルをお持ちください		HOT 姿勢調整ヨガ 12:30-13:30 明日美							12:15
12:45	BODYPUMP 12:45-13:30 東泰成												ステップ初級 12:45-13:30 NORI					HOT ベーシックヨガ 12:45-13:45 高橋美穂				12:30
13:00			HOT デトックスヨガ 13:00-14:00 SAORI	澤野敦			リトモス 13:00-13:45 YUNA									ストレッチフローヨガ 13:15-14:00 愛奈			ピラティス 13:15-14:00 ayana		☆美Start LoLoグループレッスン (有料/定員10名) 13:15-14:15	12:45
13:15	(定員:23名)			ボディメンテナンスヨガ 13:30-14:15		HOT フローヨガ 13:30-14:30			HOT デトックスヨガ 13:30-14:30 Miku		JAZZ HIPHOP 13:15-14:00 ひかちゅー	HOT デトックスヨガ 13:30-14:30 あかね	ジャイロキネシス 13:45-14:30 坂本博美		HOTストレッチフローヨガ 13:45-14:45 Kozue						LoLo	13:00
13:30	K-POPダンス 13:45-14:30 エリまき			CAPPY		13:27日:arai 20日:SAORI	CAPPYオリジナル ENJOY STEP 14:00-14:45			リトモス 14:15-15:00 Haru										ストレッチアロマヨガ 14:15-15:00 理絵		13:15
13:45				ディスコエアロ 14:30-15:15 CAPPY			CAPPY フラダンス入門・初級 15:00-15:45 城フラスタジオ						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 川村映美子								14:00
14:00	カキラ機能改善 14:45-15:30 シノブ									ボディメンテナンス 15:20-16:05 Haru							フェイスタオルをお持ちください			バレエ初級 15:15-16:15 萩原由美子 (定員15名)	HOT ベーシックヨガ 15:15-16:15 MISAKI	13:45
14:15			NEW! 週替わり HOTレッスン 16:00-17:00 momo										3日K-POPダンス:あきえっていー 10日ストリートダンス:エリまき 17日K-POPダンス:エリまき 24日ストリートダンス:あきえっていー			週替わりレッスン 16:00-16:45		HOT ベーシックヨガ 15:30-16:30 KOU				14:00
14:30																						14:15
14:45																						14:30
15:00																						14:45
15:15																						15:00
15:30																						15:15
15:45																						15:30
16:00																						15:45
16:15																						16:00
16:30																						16:15
16:45																						16:30
17:00																						16:45
17:15			19日:HOT ボディメイクヨガ 26日:爆汗 筋膜リリース			HOT フローヨガ 17:15-18:15 Miku										HIPHOP初級 17:00-17:45 あきえっていー		HOTフローヨガ 16:45-17:30 yoshiko				17:00
17:30												HOT フローヨガ 17:30-18:30 Miku										17:15
17:45																					爆汗筋膜リリース 17:45-18:45 fumi	17:30
18:00									HOTリラクゼーション							BODY PUMP 18:00-18:45 池田翔		HOT ベーシックヨガ 18:00-19:00 Yoshiko				17:45
18:15																						18:00
18:30			HOTピラティス 18:30-19:15 坂詰友美						フローヨガ 18:15-19:15 megumi	初めてのベリーダンス 18:30-19:15 伊藤友美												18:15
18:45																定員23名						18:30
19:00								バレエ初級 19:00-20:00 高橋美穂 (定員15名)					美尻トレーニング 19:00-19:45 Sawa									18:45
19:15	リトモス 19:15-20:00 YUNA			フローヨガ 19:15-20:00 Miku					HOTポール リンパマッサージ 19:30-20:15	ボディスカルプト 19:30-20:15 金子智恵												19:00
19:30			HOT 骨盤エクササイズ 19:30-20:30 坂詰友美			HOT ベーシックヨガ 19:30-20:30 MARIE		ボディメイクヨガ 19:30-20:15 kozue				HOT デトックスヨガ 19:30-20:30 伊藤友美		ストレッチフローヨガ 20:00-20:45 kozue	HOT 骨盤調整ヨガ 19:30-20:30 MARIE							19:15
19:45																						19:30
20:00																						19:45
20:15	アシュタンガヨガ 20:15-21:00 Teru			BODY COMBAT 20:30-21:15 辻貴之			ズンバ 20:30-21:15 大石洋佑			(定員25名) バレエ初級 20:30-21:30 芹澤創 (定員24名)												20:00
20:30			HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 MARIE			HOT 骨盤調整ヨガ 20:45-21:45 MARIE			HOT デトックスヨガ 20:45-21:45 momo			HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 MISAKI			HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 MARIE								20:15
21:00																						20:30
21:15																						20:45
21:30																						21:00
21:45																						21:15
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									21:30
																						21:45
																						22:00

- ● 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。
- ●土日の12時台スタート迄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名以下の場合は休講になります。別サイト(MOSH)からのご予約になります。

NEW New レッスン