

FITNESS CLUB HIROO

営業時間

平日 9:00-22:30

土・日・祝 9:00-21:00

6月スケジュール

休館日2日(月)12日(木)20日(金)

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	時間			
	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						HOT		HOT	9:00			
9:15				BODYPUMP	3日,10日 17日開催								9:00-9:45 Sanne	6日開催		マーシャル			フローヨガ	8.22日 開催	フローヨガ	9:15			
9:30	Total		HOT	9:15-10:00 sanne		HOT							(定員:25名)			ボディメイク		BODYPUMP	9:30-10:15 sanne	朝パレエ	9:00-10:00 arai	9:30			
9:45	conditioning		ベーシックヨガ	(定員:23名)	スタイリッシュ ヨガ	9:30-10:30 あかね	パワーカルフト					HOT	ベーシックヨガ			9:50-10:50 EMMA	中国宮廷気功		megumi	(定員:23名)		10:00			
10:00	9:30-10:15		9:30-10:30 megumi		10:10-10:55 Hiromi		10:00-10:45 川村映美子					9:45-10:45 Yoshiko	ベーシックヨガ			10:15-11:00 倉林恵		HOT	デトックスヨガ	10:15-11:15 あかね	フローヨガ	10:45			
10:15	Julian						(定員25名)						10:30-11:30 真木薫			HOT	ボディメイクヨガ	11:05-12:05 Teru		11:00-11:45 リトモス	MISAKI	11:00			
10:30	ボディケア						ダンスエアロ					HOT	Dance Fit			HOT	ボディメイクヨガ	11:15-12:05 CHELCY		爆汗筋膜 リリース		11:15			
10:45	10:30-11:30		リラックスヨガ				11:00-11:45 田口優喜					10:55-11:55 Miya	デトックスヨガ				11:45-12:30 CAPPY			11:30-12:30 fumi	BODYPUMP	12:00			
11:00	石渡美弥子						11:00-12:00 arai					リンパケアヨガ	11:15-12:15 KOU				姿勢調整ヨガ	12:30-13:30 明日美		12:45-13:45 高橋美德	ピラティス	12:45			
11:15													フェイススタオル をお持ちください				HOT	ストレッチ フローヨガ			13:15-14:00 ayana	☆美Start	13:15		
11:30																		12:15-13:00 CHELCY			1日:東泰成 8日:sanne 15日:東泰成 22日:sanne 29日:東泰成	ベージュヨガ	12:15		
11:45	リセットヨガ																	12:15-13:00 CHELCY			12:00-13:00 Yoshiko		12:30		
12:00	11:45-12:30																					12:45			
12:15	愛奈																					13:00			
12:30																						13:15			
12:45	BODYPUMP																					13:30			
13:00	12:45-13:30		HOT																			13:45			
13:15	東泰成		デトックスヨガ																			14:00			
13:30	(定員:23名)		13:00-14:00 SAORI																			14:15			
13:45	K-POPダンス																					14:30			
14:00	13:45-14:30																					14:45			
14:15	エリまき																					15:00			
14:30																						15:15			
14:45	カラダ機能改善																					15:30			
15:00	14:45-15:30																					15:45			
15:15	シノブ																					16:00			
15:30																						16:15			
15:45																						16:30			
16:00																						16:45			
16:15																						17:00			
16:30																						17:15			
16:45																						17:30			
17:00																						17:45			
17:15																						18:00			
17:30																						18:15			
17:45																						18:30			
18:00																						18:45			
18:15																						19:00			
18:30																						19:15			
18:45																						19:30			
19:00																						19:45			
19:15																						20:00			
19:30																						20:15			
19:45																						20:30			
20:00																						20:45			
20:15																						21:00			
20:30																						21:15			
20:45																						21:30			
21:00																						21:45			
21:15																						22:00			
21:30																						22:15			
21:45																						22:30			
22:00																						22:45			
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			🔥 New レッスン			🇬🇧 Suitable for English Speaker			22:00