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

11月スケジュール　休館日3日（月）12日（水）21日（金）

月曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:30	Total conditioning 9:30-10:15 (英) Julian		HOT ベーシックヨガ 9:30-10:30 megumi
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
11:45	リセットヨガ 11:45-12:30 愛奈		
12:45	BODYPUMP 12:45-13:30 東泰成		
13:30	（定員:23名） K-POPダンス 13:45-14:30 エリまき		
14:45	アロマカキラ ～ストレス緩和～ 14:45-15:30 シノブ		
16:00			NEW! 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
20:15	アシュタンガヨガ 20:15-21:00 Teru		
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
10:00		スタイリッシュヨガ 10:00-10:45 Hiromi	
11:15	サーキットシェイプ 11:15-12:00 NORI		
12:15	骨盤ストレッチ＆美容整体 12:15-13:00 澤野敦		
13:45	ボディメンテナンスヨガ 13:30-14:15 (英) CAPPY		
14:30	ディスコエアロ 14:30-15:15 CAPPY (英)		
19:15	フローヨガ 19:15-20:00 Miku		
20:30	BODY COMBAT 20:30-21:15 BATCH		

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ヨガ＆筋膜リリース 9:30-10:30 Miku
10:00	パワースカルプト 10:00-10:45 川村映美子		
10:45	（定員25名） ダンスエアロ 11:00-11:45 田口優喜		
11:45	顔ヨガ＆リラックスフロー 12:10-12:55 Miya		
12:45	リトモス 13:10-13:55 YUNA		
14:05	CAPPYオリジナル ENJOY STEP 14:05-14:50 (英) CAPPY		
15:05	フラダンス入門・初級 15:05-15:50 城フラスタジオ		
17:15			HOT フローヨガ 17:15-18:15 Miku
19:30	ボディメイクヨガ 19:30-20:15 kozue		HOT ベーシックヨガ 19:30-20:30 MARIE
20:30	ズンバ 20:30-21:15 大石洋佑		HOT 骨盤調整ヨガ 20:45-21:45 MARIE

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	（定員:25名） カーディオボディスカルプト 10:00-10:45 川村映美子		
11:00	Dance Fit 11:00-11:45 田口優喜		
12:00	リンパケアヨガ 12:00-12:45 AYAME		
13:30		JAZZ HIPHOP 13:15-14:00 ひかちゅー	
14:15	リトモス 14:15-15:00 Haru		
15:20	ボディメンテナンス 15:20-16:05 Haru		
18:15	HOTリラクゼーション フローヨガ 18:15-19:15 momo		
18:30	初めてのベリーダンス 18:30-19:15 (英) 伊藤友美		
19:30	HOTポール リンパマッサージ 19:30-20:15 澤野敦	ボディスカルプト 19:30-20:15 金子智恵 (英) （定員25名）	
20:30	NEW! HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 宗本汐理	バレエ初級 20:30-21:30 芹澤創 （定員24名）	

金曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:45			HOT ベーシックヨガ 9:45-10:45 Yoshiko
10:30	ベーシックヨガ ヨガ 10:30-11:30 真木薫		
11:15			HOT ベーシックヨガ 11:15-12:15 KOU
11:45	ボディシェイプ 11:45-12:30 CAPPY (英)		
12:45	ステップ初級 12:45-13:30 NORI		
13:45	ジャイロキネシス 13:45-14:30 坂本博美		HOT デトックスヨガ 13:45-14:45 あかね
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 川村映美子	
17:30			HOT フローヨガ 17:30-18:30 Miku
19:00	美尻トレーニング 19:00-19:45 Sawa (英)		
19:30			HOT デトックスヨガ 19:30-20:30 (英) 伊藤友美
20:00	ストレッチフローヨガ 20:00-20:45 kozue		
20:45			HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 MISAKI

1日ストリートダンス：　あきえってぃー
8日K-POPダンス：CHELCY
15日ストリートダンス：エリまき
22日K-POPダンス：エリまき
29日K-POPダンス：エリまき

フェイスタオルをお持ちください

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		
11:15	ズンバ 11:15-12:00 CHELCY	NEW!	
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		
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		
18:00	BODY PUMP 18:00-18:45 坂牧めぐみ 定員23名		

フェイスタオルをお持ちください

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 megumi
9:45		朝バレエ 9:40-10:40 塚本晃司 （定員15名）	HOT フローヨガ 9:00-10:00 arai
10:15			HOT デトックスヨガ 10:15-11:15 あかね
11:00	リトモス 11:00-11:45 Keiko		HOT フローヨガ 10:30-11:30 MISAKI
11:30			HOT リラックスヨガ 11:30-12:30 あかね
12:15	BODYPUMP 12:15-13:00 東泰成 （定員:23名）		HOT ベーシックヨガ 12:00-13:00 Yoshiko
13:15	ピラティス 13:15-14:00 ayana		☆美Start みさきグループレッスン （有料/定員12名） 13:15-14:15 みさき
14:10		ストレッチアロマヨガ 14:10-14:55 (英) 理絵	
15:15	バレエ初級のレッスンはどちらか1本のみ参加可能です	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
16:30		バレエ初級 16:30-17:30 萩原由美子 （定員15名）	HOT フローヨガ 16:30-17:30 MISAKI
16:45	ズンバ 16:45-17:30 富沢宏幸		
17:45			NEW! 爆汗筋膜リリース 17:45-18:45 momo

日曜日（続き）

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
10:30			HOT デトックスヨガ 10:15-11:15 あかね
11:30			HOT リラックスヨガ 11:30-12:30 あかね
12:45			HOT ベーシックヨガ 12:45-13:45 高橋美穂
14:15			HOT フローヨガ 14:15-15:15 KOU
15:30			HOT ベーシックヨガ 15:30-16:30 KOU
16:45			HOTフローヨガ 16:45-17:30 yoshiko
18:00			HOT ベーシックヨガ 18:00-19:00 Yoshiko

- 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 みさき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。ご予約はLINEからになります。館内別紙参照。

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! New レッスン　(英) Suitable for English Speaker