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

12月スケジュール　休館日2日（火）12日（金）22日（月）29日（月）30日(火）31日(水）

月曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:30–10:15	Total conditioning 9:30-10:15		HOT ベーシックヨガ 9:30-10:30 megumi
10:15–11:30	Julian ボディケア 10:30-11:30 石渡美弥子		
10:45–11:45			HOT リラックスヨガ 10:45-11:45 megumi
11:45–12:30	リセットヨガ 11:45-12:30 愛奈		
12:45–13:30	BODYPUMP 12:45-13:30 東泰成		
13:15–14:30	（定員:23名） K-POPダンス 13:45-14:30 エリまき		
14:45–15:30	アロマカキラ ～ストレス緩和～ 14:45-15:30 シノブ		
16:00–17:00			HOT ボディメイクヨガ 16:00-17:00 momo
18:30–19:15			HOTピラティス 18:30-19:15 坂詰友美
19:15–20:00	リトモス 19:15-20:00 YUNA		
19:30–20:30			HOT骨盤エクササイズ 19:30-20:30 坂詰友美
20:15–21:00	アシュタンガヨガ 20:15-21:00 Teru		
20:45–21:45			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
10:00–10:45		スタイリッシュヨガ 10:00-10:45 Hiromi	
11:15–12:00	サーキットシェイプ 11:15-12:00 NORI		
12:15–13:00	骨盤ストレッチ＆美容整体 12:15-13:00 澤野敦		
13:30–14:15	ボディメンテナンスヨガ 13:30-14:15 CAPPY		
14:30–15:15	ディスコエアロ 14:30-15:15 CAPPY		
19:15–20:00	フローヨガ 19:15-20:00 Miku		
20:30–21:15	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
9:30–10:30			HOT デトックスヨガ 9:30-10:30 あかね
10:00–10:45	パワースカルプト 10:00-10:45 川村映美子		
10:50–11:50	（定員25名） ダンスエアロ 10:50-11:50 arai		
11:00–11:45	ダンスエアロ 11:00-11:45 田口優喜		
12:10–12:55	顔ヨガ＆リラックスフロー 12:10-12:55 Miya		
13:10–13:55	リトモス 13:10-13:55 YUNA		
13:30–14:30			HOT フローヨガ 13:30-14:30
14:05–14:50	CAPPYオリジナル ENJOY STEP 14:05-14:50 CAPPY		
15:05–15:50	フラダンス入門・初級 15:05-15:50 城フラスタジオ		
17:15–18:15			HOT フローヨガ 17:15-18:15 Miku
19:30–20:30	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
20:30–21:15	ズンバ 20:30-21:15 大石洋佑		HOT 骨盤調整ヨガ 20:45-21:45 MARIE

水曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:30–10:30			HOTヨガ＆筋膜リリース 9:30-10:30 Miku
11:00–11:45			HOT デトックスヨガ 10:55-11:55 Miya
13:30–14:30			HOT デトックスヨガ 13:30-14:30 Miku
18:15–19:15			HOTリラクゼーション フローヨガ 18:15-19:15 momo
19:30–20:15			HOTポール リンパマッサージ 19:30-20:15 澤野敦
20:45–21:45			HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 宗本汐理

木曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:45–10:45	（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		HOT ベーシックヨガ 9:45-10:45 Yoshiko
11:00–11:45	Dance Fit 11:00-11:45 田口優喜		
11:15–12:15			HOT ベーシックヨガ 11:15-12:15 KOU
12:00–12:45	リンパケアヨガ 12:00-12:45 AYAME		
14:15–15:00	ズンバ 14:15-15:00 Haru		
15:20–16:05	ボディメンテナンス 15:20-16:05 Haru		
18:30–19:15	初めてのベリーダンス 18:30-19:15 伊藤友美		
19:30–20:15	ボディスカルプト 19:30-20:15 金子智恵		
20:30–21:30	バレエ初級 20:30-21:30 芹澤創（定員24名）		

木曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
13:15–14:00		JAZZ HIPHOP 13:15-14:00 ひかちゅー	
13:30–14:45			HOT デトックスヨガ 13:45-14:45 あかね
19:30–20:30			HOT デトックスヨガ 19:30-20:30 伊藤友美
20:45–21:45			HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 MISAKI

金曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
10:30–11:30	ベーシックヨガ ヨガ 10:30-11:30 真木薫		HOT パワーヨガ 9:45-10:45 EMMA
11:45–12:30	ボディシェイプ 11:45-12:30 CAPPY		
12:45–13:30	ステップ初級 12:45-13:30 NORI		
13:45–14:30	ジャイロキネシス 13:45-14:30 坂本博美		
14:45–15:30	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	
19:00–19:45	美尻トレーニング 19:00-19:45 Sawa		
20:00–20:45	ストレッチフローヨガ 20:00-20:45 kozue		

金曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
11:00–12:00			HOT ボディメイクヨガ 11:00-12:00 Teru
12:30–13:30			HOT 姿勢調整ヨガ 12:30-13:30 明日美
13:45–14:45			HOTストレッチフローヨガ 13:45-14:45 Kozue
19:30–20:30			HOT 骨盤調整ヨガ 19:30-20:30 MARIE
20:45–21:45			HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 MARIE

土曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:15–10:00	マーシャルボディメイク 9:15-10:00 あかね		
10:15–11:00	中国宮廷気功 10:15-11:00 倉林恵		
11:15–12:00	ズンバ 11:15-12:00 CHELCY		
12:15–13:00	K-POPダンス初級 12:15-13:00 CHELCY		
13:15–14:00	ストレッチフローヨガ 13:15-14:00 愛奈		
16:00–16:45	週替わりレッスン 16:00-16:45		
17:00–17:45	HIPHOP初級 17:00-17:45 あきえってぃー		
18:00–18:45	BODY PUMP 18:00-18:45 坂牧めぐみ 定員23名		

土曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:00–10:00			HOT フローヨガ 9:00-10:00 megumi
10:15–11:15			HOT デトックスヨガ 10:15-11:15 あかね
11:30–12:30			HOT リラックスヨガ 11:30-12:30 あかね
12:45–13:45			HOT ベーシックヨガ 12:45-13:45 高橋美穂
14:15–15:15			HOT フローヨガ 14:15-15:15 KOU
15:30–16:30			HOT ベーシックヨガ 15:30-16:30 KOU
17:45–18:45			HOT ベーシックヨガ 17:45-18:45 Yoshiko

日曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:40–10:40		朝バレエ 9:40-10:40 塚本晃司（定員15名）	
11:00–11:45	リトモス 11:00-11:45 Keiko		
12:15–13:00	BODYPUMP 12:15-13:00 東泰成		
13:15–14:00	（定員:23名） ピラティス 13:15-14:00 ayana		
14:10–14:55		ストレッチアロマヨガ 14:10-14:55 理絵	
15:15–16:15	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）	
16:30–17:30	ズンバ 16:45-17:30 富沢宏幸	バレエ初級 16:30-17:30 萩原由美子（定員15名）	

日曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:00–10:00			HOT フローヨガ 9:00-10:00 arai
10:30–11:30			HOT フローヨガ 10:30-11:30 MISAKI
12:00–13:00			HOT ベーシックヨガ 12:00-13:00 Yoshiko
13:15–14:15			☆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
15:15–16:15			HOT ベーシックヨガ 15:15-16:15 MISAKI
16:30–17:30			HOT フローヨガ 16:30-17:30 MISAKI
17:45–18:45			爆汗筋膜リリース 17:45-18:45 momo

6日K-POPダンス：CHELCY
13日ストリートダンス：エリまき
20日K-POPダンス：CHELCY
27日ストリートダンス：あきえってぃー

フェイスタオルをお持ちください

フェイスタオルをお持ちください

NEW!

NEW!

16日:SAORI
9.23日:arai

- 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　New レッスン　Suitable for English Speaker