

FITNESS CLUB HIROO			8月スケジュール																			休館日1日(金)11日(月)12日(火)13日(水)14日(木)22日(金)				
営業時間			平日 9:00-22:30 土・日・祝 9:00-21:00																							
			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																						9:00				
9:15																						9:15				
9:30	Total		HOT			HOT			HOTヨガ& 筋膜リリース	(定員25名)								HOT			HOT	9:30				
9:45	conditioning		ベースシックヨガ			デトックスヨガ			9:30-10:30 Miku									9:00-10:00 megumi			9:00-10:00 arai	9:45				
10:00	9:30-10:15		9:30-10:30 megumi			9:30-10:30 あかね			10:00-10:45 川村映美子 (定員25名)													10:00				
10:15	Julian																					10:15				
10:30	ボディケア																					10:30				
10:45	10:30-11:30		HOT																			10:45				
11:00	石渡美弥子		リラックスヨガ																			11:00				
11:15			10:45-11:45 megumi																			11:15				
11:30																						11:30				
11:45	リセットヨガ																					11:45				
12:00	11:45-12:30																					12:00				
12:15	愛奈																					12:15				
12:30																						12:30				
12:45	BODYPUMP																					12:45				
13:00	12:45-13:30		HOT																			13:00				
13:15	東泰成		デトックスヨガ																			13:15				
13:30	(定員23名)		13:00-14:00 SAORI																			13:30				
13:45	K-POPダンス		メンテナン																			13:45				
14:00	13:45-14:30		13:30-14:15 CAPPY																			14:00				
14:15	エリまき																					14:15				
14:30			ディスコエアロ																			14:30				
14:45	アロマカキラ		14:30-15:15 CAPPY																			14:45				
15:00	～ストレッチ緩和～																					15:00				
15:15	14:45-15:30																					15:15				
15:30	シノブ																					15:30				
15:45																						15:45				
16:00			週替わり																			16:00				
16:15			HOTレッスン																			16:15				
16:30			16:00-17:00 momo																			16:30				
16:45																						16:45				
17:00			4日18日: HOT ボディメイクヨガ																			17:00				
17:15																						17:15				
17:30			25日: 爆汗筋膜 リリース																			17:30				
17:45																						17:45				
18:00																						18:00				
18:15																						18:15				
18:30																						18:30				
18:45																						18:45				
19:00																						19:00				
19:15																						19:15				
19:30																						19:30				
19:45																						19:45				
20:00																						20:00				
20:15																						20:15				
20:30																						20:30				
20:45																						20:45				
21:00																						21:00				
21:15																						21:15				
21:30																						21:30				
21:45																						21:45				
22:00																						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			