

3月スケジュール

休館日1日(金)12日(火)22日(金)

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	
9:00	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名		定員28名	定員20名	定員20名	9:00												
9:15																						9:15
9:30			HOT																			9:30
9:45			ベーシックヨガ megumi																			9:45
10:00			9:30-10:30 megumi																			10:00
10:15																						10:15
10:30	ボディケア 10:30-11:30 石渡美弥子																					10:30
10:45			HOT																			10:45
11:00			リラククスヨガ megumi																			11:00
11:15			10:45-11:45 megumi																			11:15
11:30																						11:30
11:45			リセットヨガ 愛奈																			11:45
12:00			11:45-12:30 愛奈																			12:00
12:15																						12:15
12:30																						12:30
12:45	ラディカルパワー 12:45-13:30		HOT																			12:45
13:00			澤野敦																			13:00
13:15			オフィシャルトレーナー																			13:15
13:30			デトックスヨガ (定員25名)																			13:30
13:45			愛奈																			13:45
14:00			K-POP ダンス																			14:00
14:15			13:45-14:30																			14:15
14:30			CHELCY																			14:30
14:45																						14:45
15:00																						15:00
15:15																						15:15
15:30																						15:30
15:45																						15:45
16:00																						16:00
16:15																						16:15
16:30																						16:30
16:45																						16:45
17:00																						17:00
17:15																						17:15
17:30																						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

2日 バレトン:Miki
 9日 ズンバ:NaNa
 16日 K-POPダンス:あきえってー
 23日 ズンバ:NaNa
 30日 ストリートダンス:あきえってー

週替わりレッスン
 16:00-16:45

※詳細は下記を
 ご覧くださいませ。
 (定員10名)

●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。定員は1st28名、2st20名、HOT20名とさせていただきます。ハワースカルプト、カーディオボディスカルプト、ラディカルパワーの定員は25名、バレエは24名です。
 ●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週間前まで可能です。レッスン開始1時間前を切っからのキャンセルは無断キャンセルとなります。
 ●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準備の関係上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。
 ●こちらの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名以下の場合には休講になります。別サイト(MOSH)からのご予約になります。

FITNESS CLUB HIROO STUDIO PROGRAM

- ◆レッスン後、使用済みのマット、レッスン器具は消毒をしてからご返却下さい。
- ◆レッスン後は換気・清掃のため速やかにご退席願います。
- ◆レッスン中はこまめな水分補給をお願いします。

- ◆スタジオの空き状況により、1stスタジオのレッスンを2ndスタジオで開催、または2ndスタジオのレッスンを1stスタジオで開催する場合がございます。変更の場合は代行表に記載いたします。そちらをご覧くださいませ。

クラス	時間	定員	強度	靴	内容
【脂肪燃焼系プログラム】					
ラディカルパワー	45	25	2-3	○	筋力トレーニング、有酸素運動を交互に行うことによって全身を効果的にシェイプアップすることの出来るクラスです。楽しい音楽に合わせて気持ち良く汗をかきましょう！
ボディシェイプ	45	28	2-3	○	筋肉バランスを整え、体全体を効果的にシェイプアップしていくクラスです。ウェイトトレーニングの楽しさを体感できます。『あー！一緒にトレーニングを始めましょう！』
サーキットシェイプ	45	28	2-3	○	シンプルな有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行なうことにより、全身の脂肪を燃焼させながら効果的に身体を引き締めます！
パワースカulpt	45	25	2-3	○	ステップ、バーベル、ダンベルを使用し、ステップで脂肪燃焼のスイッチを入れた後、全身の筋力をしっかりと引き、均整のとれたボディラインを作っていくクラスです。(スカルプト=彫刻)
カーディオボディメイト	45	25	2-3	○	有酸素運動で全身の脂肪燃焼を促し、心肺機能を向上させ、ダンベルなどの器具を使用してトータルにメリハリのあるボディデザインを目指す、トータルボディシェイプ近道のクラスです。(スカルプト=彫刻)
脂肪燃焼エクササイズ	45	28	2-3	◆	心拍数を高めるインターバルトレーニングを行い、爆汗を促します。持久力アップやダイエット、メンタル強化に効果的です。最後にクールダウンを行い心拍数を整えます。翌日は筋肉痛になること間違いなし！
美尻トレーニング	45	28	1-2	◆	パドで負荷をかけながらトレーニングを行い、女性らしいまあるいセッパラインを作っていきます。また、腰痛改善や姿勢改善にも効果的なので男性も是非ご参加ください。皆さんで楽しくトレーニングしていきましょう！！
マージナルボディメイク	45	28	2-3	○	パンチやキック、格闘技の動作を入れて、シェイプアップ効果を高めます。途中バーベルやダンベルを使用して筋力トレーニングも行い引き締まった身体を作りましょう！
シェイプBOX	45	28	2-3	○	ボクシングの動きを音楽に合わせて有酸素運動です。正しいフォームで二の腕、背中、ウエスト周りを引き締めます。格闘技レッスンがまったく初めての方でもマイペースに動けます。むくみ、肩こり、ストレス解消にも効果的！ウォーミングアップやクールダウンでキックも入れてお尻や太腿の大きな筋肉も動かし、全身運動して行きましょう。格闘技レッスンはメンタルUPにも効果的！モヤモヤも吹き飛ばして行きましょう！
＜エアロビクス＞					
ディスコエアロ	45	28	2	○	エアロビクスにディスコの要素を取り入れて思いっきり楽しく踊るレッスンです。
ダンスエアロ	45	28	2	○	ダンスの基本的なステップを取り入れて簡単な振り付けを行います。一つひとつの振り付けを細かく分解してやって行くので、初心者の方も安心して参加できるクラスです。
＜ステップ＞					
ステップ初級	45	28	2	○	ステップ台を使用して昇り降りや繰り返すことで脚の筋力をたくさん使うため筋力アップ・脂肪燃焼効果が期待できます！様々なステップの種類を楽しみながら一緒に汗を流しましょう。
CAPPYオリジナルSTEP	45	28	2-3	○	CAPPYオリジナルステップクラスです。バリエーションを楽しみながらエクササイズ！どなたでも楽しめるステップレッスンです。
【ダンスプログラム】					
リトモス	45	28	2-3	○	HIPHOP,JAZZ、レゲエ等様々なジャンルのダンスを音楽に合わせて振り付けを楽しむクラスです。
ズンバ	45	28	2-3	○	サルサ・メレンゲ・ラテン系のダンス音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。脂肪燃焼・ストレス発散効果があります。
DISCOサウンドフィットネス	45	28	1-2	○	70年代後半～90年代のDISCOソングを使ったどの世代の方でも楽しめる新感覚フィットネス！AFAA DISCOのコリオでLet's Groove！初心者の方も大歓迎です。
k-popダンス	45	28	1-2	○	ただ振り付けを覚えるだけでは、ダンスは上達しません。CHELICYのK-popレッスンでは、ガールズPOPを中心に皆様がベーシックな体の動きをしっかりと掴みダンススキルをupしてK-pop以外のダンスでも活かしてもらえるクラスです！本音韓国で学んだ技術を皆様にご伝授いたします！
朝バレエ	60	24	1-2	○	バレエの基礎からステップまで習得するクラスで、バレエが初めての方にもわかりやすいクラスです。身体の体幹を鍛え、姿勢も美しくなります。朝から素敵な日に、朝活にトライ！
バレエ初級	60	24	1-2	○	バレエに必要な身体の正しい使い方や、本質的に動く事で見た目・スタイル・筋肉の美しさを追及していきますよ！！
K-POPダンス初級	45	28	1-2	○	KPOPではスピード感のある曲でも、一糸乱れぬシンクダンスでファンを魅了しているように筋力、リズム感、柔軟性、表現力の幅を最大限に活かして踊ります。その基礎をしっかりトレーニングしていく45min！K-POP間わずダンスのスキルアップをしたい方には欠かせないプログラムです！
JAZZ HIPHOP	45	28	1-2	○	ジャズダンスにヒップホップの要素を取り入れ、表現力、想像力、集中力がUPします。インナーマッスルも鍛えられ、はなやかな身体に・・・どなたでも楽しめるレッスンです。一緒に音楽を感じましょう！
フラダンス入門・初級	45	28	1-2	◆	ハワイのゆったりとした音楽に合わせて、裸足で踊ることにより心と身体が開放的になり、誰でも安心してご参加いただけるクラスです。ストレス発散にも効果的です。
初めてのベリーダンス	45	28	1-2	◆	ベリーダンス特有の骨盤を動かす基本動作で"きゅ"としまったりくびれボディを作りましょう！ベリーダンスが初めての方でも、どなたでもご参加いただけるクラスです。
【ヨガプログラム】					
ベーシックヨガ	60	45	28	1-2	◆ ヨガのポーズを取る事で骨格、筋肉、内臓などを強化し、柔軟にする事で身体と自律神経の状態を安定させていきます。呼吸法と精神統一で身体の中から健康になりますよ。
ストレッチフローヨガ	45	28	1-2	◆	身体全体をしっかりと伸ばしなが呼吸に合わせて気持ちよく動いていきます。呼吸を入れながら伸ばしていくので柔軟性を高めた方やむくみを解消したい方にもお勧めです！
ボディメンテナンソヨガ	45	28	1-2	◆	身体全体を整えてリセットして行くボディメンテナンソのヨガクラスです。筋肉や関節の動きが変わります。ご自身で出来る効果実感のセルフ整体もお伝えいたします。
ボディメイクヨガ	45	28	2	◆	全身を使って動くことで身体の内側から熱を生み出し、シェイプアップにもつながります。初めての方でも動かす楽しさを感じていただけるように無理なレッスンを進めていきます。
★靴の有無	○ 必要 (バレエはバレエシューズor靴下 ※裸足は不可)		◆ 裸足		
★強度	弱 1 ⇒ 2 ⇒ 3 強				

クラス	時間	定員	強度	靴	内容
【ヨガプログラム】					
リセットヨガ	45	28	1-2	◆	普段の生活で硬く縮こまりやすい場所をヨガブロックを使い緩めながら伸ばしていきます。余分な身体力みがとれた状態で気持ちよくポーズをとり、すっきりと軽い本来の身体へと戻していきましょう！肩こりがある方にもおすすめです。
リンパケアヨガ	45	20	1-2	◆	リンパは体内の老廃物や、余分な水分を排出する働きがあります。リンパケアとデトックス効果の高いポーズを取り入れてリンパの流れをスムーズにさせて、体のむくみや肩こりなどの不調を改善していきます。
スタイリッシュヨガ	45	20	1-2	◆	ヨガのアーサナと調整動作を取り入れ、スタイリッシュな身体作りにつながるように動いていくクラスです。緊張をほどきアライメントを大切にしながら効率的に動くことのできる身体を養っていきましょう！
エナジーフローヨガ	45	28	2-3	◆	呼吸と共に流れるヴィンヤサの"動"で身体の内側から熱とエネルギーを高め、どっしりとどまる"静"で心の安定感が増す。陰陽のバランスを大切に、心身を整えていきます。
フローヨガ	45	28	2-3	◆	呼吸と動きを合わせて動き、流れるように身体を動かしていくヨガとなります。
【コンディショニングプログラム】					
ピラティス	45	28	1-2	○	姿勢の矯正やインナーマッスル(体幹部)の強化に効果的なクラスです。インナーマッスルをトレーニングする事でカラダの歪みなどを矯正するとともに、しなやかで均整のとれたボディラインに。
ジャイロキネシス	45	28	1-2	◆	椅子を使ったエクササイズ、ケガからのリハビリのために開発されているため、体に負担をかけることなく、全身の骨格や筋バランスを整え、インナーマッスル強化や姿勢改善、柔軟性を向上させる効果が期待できます。骨盤の状態を把握しやすく、体のコアに働きかけやすいのも特徴。
骨盤ストレッチ&美容整体	45	28	1-2	◆	骨盤周りをストレッチしながら骨盤のバランスを整え下半身をスッキリさせて行きます。後半ではO脚、X脚、下腹ポッコリお腹、小顔、又セルライトなど気になる所を自力整体をして効果的に改善していきます。
ボディケア	60	28	1-2	◆	固くなってしまった筋肉・関節の動きをスムーズにします。その後、エクササイズをすることで、運動効果がアップし、腰痛・肩凝り・冷え症などが改善されます。ご自分の体の変化をその場で実感できるレッスンです。
ボディメンテナンソ	45	28	1-2	◆	身体の緊張をほぐし、骨盤調整を行ないながら、身体の不調を取り除いて心地よい身体作りを目指すクラスです。
カキラ～KaQiLa～	45	28	1-2	◆	ろっ骨を中心とした全身の関節を効果的に動かすことで、肩こり、関節痛腰痛、四十肩冷気性、むくみ、姿勢改善、骨盤矯正などたった1回の受講でも何らかの効果を体感できる身体機能改善効果を目的とした新しいエクササイズ・プログラムです。
マイセルフボディケア	45	28	1-2	◆	静と動のストレッチ、体幹トレーニングを独自の方法で組み合わせ、ボディバランスを整えるプログラム。ご自身で身体のケアが出来る様になり、ケガをしにくい身体を作るクラスです。幅広い年代の方々にご参加いただける内容です。
中国宮廷気功	45	28	1-2	◆	華麗で優美な各種の動きが絡むとポを刺激し、内臓の調整・気血の巡りを良く体の不調を改善。最大の特徴は体幹の強化、骨盤調整など体の歪みを整える動きが多く、美容効果にとっても優れた気功法です。
【HOTプログラム】					
HOTベーシックヨガ	45/60	20	1-2	◆	ヨガの基本となるポーズを中心に、呼吸を深くし順に進めていきます。発汗によるデトックス効果や冷え、むくみの改善にも効果的です。初心者や身体の硬い方、体力に自信のない方も安心してご参加いただけるクラスです。
HOTリラクソヨガ	60	20	1	◆	ヨガのポーズを流れるようにフリースタイルで行うことで体幹を強化し、集中力も養います。全身の筋力UP、メリハリのあるボディラインを目指します。HOTヨガよりも高い発汗作用、デトックス効果が期待できます。
HOTエナジーヨガ	45	20	3	◆	ヨガのポーズを流れるようにフリースタイルで行うことで体幹を強化し、集中力も養います。全身の筋力UP、メリハリのあるボディラインを目指します。HOTヨガよりも高い発汗作用、デトックス効果が期待できます。
HOTデトックスヨガ	60	20	2	◆	関節まわりを中心にほぐすことで、リンパの流れをスムーズにして体に溜まった老廃物を排出していきます。デトックス効果により発汗作用も高まります。身体の機能を整えることで、むくみ、冷え性、ストレス解消にも効果的です。
HOTフローヨガ	60	20	3	◆	呼吸に合わせて流れるようにポーズを展開するクラスです。新陳代謝を高め、老廃物を溜めない身体へ導きます。クラスの後の達成感や爽快感を味わえるクラスです。
HOTストレッチフローヨガ	60	20	2	◆	ストレッチヨガのポーズを組み合わせながら呼吸に合わせて流れるように動いていきます。硬くなっている全身を緩め、途中での伸びのポーズや体幹を意識したポーズなども取り入れたのでレッスン後は身体が軽く、繰り返すことで姿勢も綺麗に整いやすくなります。
HOTリセットヨガ	60	20	1	◆	心と身体の緊張を緩和リラクソして穏やかな状態へとリセットしていきます。また、普段の生活で固く縮こまりやすい箇所を気持ちよくほぐしていきます。日々忙しストレスを感じている方、ヨガ初心者の方も、お気軽にご参加ください。
HOTボディメイクヨガ	60	20	2	◆	全身を使って身体を動かすことで身体の内側から熱を生み出し、シェイプアップにもつながります。初めての方でも楽しさを感じていただけるように無理なレッスンを進めていきます。その日のテーマに合わせてエクササイズを取り入れながらメリハリのあるボディメイクを目指しましょう！
HOTリラクゼーションフローヨガ	60	20	1-2	◆	身体を温め伸ばした後はたっぷり座位や寝ポーズで身体の内側まで血液を巡らせ全身を緩ませてメリハリのあるクラスです。体力や柔軟度にあわせてクラスなので初心者の方にも安心してご参加いただけます。
HOT骨盤調整ヨガ	60	20	1-2	◆	骨盤周りの筋肉、関節、骨の調整をし歪みを改善し正しい姿勢へと導きます。骨盤を支えるインナーマッスルをバランスよく鍛えることで、脂肪燃焼効果も促しやすくなり体質へと導きます。体調不良の改善、たるみの改善にも期待できます。
HOTボールリンパマッサージ	45	20	1	◆	ストレッチボールを利用し、全身のリンパの流れを促進、老廃物・疲労物質などを取り除いていきます。ゲルマHOTスタジオで行う事により強い発汗作用が得られ美容と健康にも効果的なクラスです。
HOT骨盤エクササイズ	60	20	1-2	◆	骨盤の歪みを取り身体の不調を改善するプログラムです。ボディラインの改善や腰痛、肩こり冷え性など様々な効果が期待出来ます。
HOT姿勢調整ヨガ	60	20	1-2	◆	日常生活の姿勢の癖で凝り固まってしまった筋肉を呼吸とアーサナでじっくりとほぐし、美しい姿勢を保つために必要なコアマッスルを強化してメリハリのあるしなやかなボディへと導きます。適切な姿勢は見た目にも美しくだけでなく疲れづらく心も身体も軽やかにしてくれます。
爆汗筋膜リリース	60	20	1	◆	HOTスタジオで筋膜リリースローラーを使いながら全身をほぐすことで、血流がよくなり普段よりも汗をかきやすくなります！疲れや強張りを取りたい方、汗山汗を出したい方、ぜひご参加ください！！
HOTボールコンディショニング	30	20	1	◆	ストレッチボールを利用し身体や骨盤の歪みを整えて美しい姿勢を作ることによってダイエット効果も期待できます。また、身体のコリやハリが改善できるため肩こり・腰痛、冷えやむくみ改善の効果もあります！
HOTピラティス	45	20	2	◆	姿勢の矯正やインナーマッスル(体幹部)の強化に効果的なクラスです。インナーマッスルをトレーニングする事でカラダの歪みなどを矯正するとともに、しなやかで均整のとれたボディラインに。
筋膜リリースストレッチ	60	20	1-2	◆	筋膜リリースの道具を使ってコリや固まりをほぐし、ストレッチ、ヨガポーズも取り入れた「ほぐし特化ヨガ」身体の不調だけでなくボディラインも整えます。
美Start LoLoグループレッスン	60	15	2	◆	ハードストレッチ・ダイナミックな可動運動です。美しい立ち姿勢と理想のボディラインを手に入れた方、腰痛・肩こり・関節などの違和感、頭痛などに悩む方におススメです。※こちらの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)最大15名。6名以下の場合も体調。