FITNESS CLUB HIROO

営業時間　平日 7:00～22:30　土・日・祝 7:00～21:00

5月スケジュール　休館日2日(木)10日(金)22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
9:00			
9:15			
9:30			HOT ベーシックヨガ 9:30-10:30 megumi
9:45			
10:00			
10:15			
10:30	ボディケア 10:30-11:30 石渡美弥子		
10:45			HOT リラックスヨガ 10:45-11:45 megumi
11:00			
11:15			
11:30			
11:45	リセットヨガ 11:45-12:30 愛奈		
12:00			
12:15			
12:30			
12:45	LESMILLS レッスン 12:45-13:30	NEW! 詳細は決まり次第お知らせいたします。	
13:00			HOT デトックスヨガ 13:00-14:00 愛奈
13:15			
13:30			
13:45	K-POP ダンス 13:45-14:30		
14:00			
14:15	CHELCY		
14:30			
14:45			HOTボールコンディショニング 14:45-15:15 認定トレーナー
15:00			
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			HOT ボディメイクヨガ 16:00-17:00 momo
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			HOTピラティス 18:30-19:15 坂詰友美
18:45			
19:00			
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
19:45			
20:00			
20:15			
20:30	ピラティス 20:30-21:15 ayana		
20:45			HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 MARIE
21:00			
21:15			
21:30			
21:45			
22:00	脂肪燃焼系プログラム		

火曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:00			
9:15			
9:30			HOT デトックスヨガ 9:30-10:30 あかね
9:45			
10:00		スタイリッシュヨガ 10:00-10:45 Hiromi	
10:15			
10:30			
10:45			HOT 筋膜リリース＆ヨガ 10:50-11:50 LoLo
11:00			
11:15	サーキットシェイプ 11:15-12:00	NEW!	
11:30			
11:45	NORI		
12:00	骨盤ストレッチ＆美容整体 12:15-13:00		
12:15			
12:30			
12:45	澤野敦		
13:00			HOTフローヨガ 13:15-14:15 Emi （第1、3、5週）
13:15			
13:30	ボディメンテナンスヨガ 13:30-14:15		
13:45			
14:00			
14:15	CAPPY		SEIRA （第2、第4週）
14:30			
14:45	ディスコエアロ 14:45-15:30		
15:00			
15:15	CAPPY		
15:30			
15:45			HOTボールコンディショニング 15:45-16:15
16:00			
16:15			認定トレーナー
16:30			
16:45			
17:00			HOT デトックスヨガ 17:00-18:00 Miku
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30		シェイプBOX 18:30-19:15 shino	
18:45			
19:00			
19:15			
19:30		ズンバ 19:30-20:15 ICHIKO	HOT ベーシックヨガ 19:30-20:30 MARIE
19:45			
20:00			
20:15			
20:30			
20:45			HOT 骨盤調整ヨガ 20:45-21:45 MARIE
21:00			
21:15			
21:30			
21:45			
22:00	ダンスプログラム		

水曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:00			
9:15			
9:30			HOT リラックスヨガ 9:30-10:30 KAORI
9:45			
10:00	パワースカルプト 10:00-10:45 川村映美子		
10:15			
10:30	（定員25名）		
10:45			
11:00	ダンスエアロ 11:00-11:45 田口優喜		HOT デトックスヨガ 11:00-12:00 Miya
11:15			
11:30			
11:45			
12:00	エナジーフローヨガ 12:00-12:45		
12:15			
12:30	RIE		
12:45			
13:00	リトモス 13:00-13:45 YUNA		
13:15			
13:30			HOT ベーシックヨガ 13:30-14:30 愛奈
13:45			
14:00	CAPPYオリジナル ENJOY STEP 14:00-14:45		
14:15			
14:30	CAPPY		
14:45	フラダンス 入門・初級 15:00-15:45		
15:00			
15:15			
15:30			
15:45	城フラスタジオ		
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			HOTリラクゼーション フローヨガ 18:15-19:15 megumi
18:30			
18:45			
19:00		バレエ初級 19:00-20:00 髙橋美穂 （定員18名） 第1.3.5週のみ開催	
19:15			
19:30			HOTポールリンパ マッサージ 19:30-20:15
19:45	ボディメイクヨガ 19:45-20:30 kozue		
20:00			
20:15			澤野敦
20:30			
20:45	ズンバ 20:45-21:30 大石洋佑		HOT デトックスヨガ 20:45-21:45 MISAKI
21:00			
21:15			
21:30			
21:45			
22:00	コンディショニングプログラム		

木曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:00			
9:15			
9:30			
9:45			HOT リセットヨガ 9:45-10:45 愛奈
10:00	カーディオボディスカルプト 10:00-10:45		
10:15			
10:30	川村映美子 （定員25名）		
10:45			
11:00			HOT ベーシックヨガ 11:15-12:15 愛奈
11:15	ズンバ 11:15-12:00 CHELCY		
11:30			
11:45			
12:00		リンパケアヨガ 12:15-13:00 AYAME	
12:15			
12:30			
12:45			
13:00		JAZZ HIPHOP 13:15-14:00 ひかちゅー	
13:15			HOT デトックスヨガ 13:30-14:30 あかね
13:30			
13:45	リトモス 14:15-15:00 Haru		
14:00			
14:15			
14:30			
14:45			
15:00	ボディメンテナンス 15:30-16:15		
15:15			
15:30	Haru		
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30	初めてのベリーダンス 18:30-19:15		
18:45			
19:00			
19:15	伊藤友美		
19:30	ボディスカルプト 19:30-20:15 金子智恵		
19:45			
20:00	（定員25名）		
20:15			
20:30	バレエ初級 20:35-21:35 芹澤創 （定員24名）		
20:45			
21:00			
21:15			
21:30			
21:45			
22:00	ヨガプログラム		

金曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:00			
9:15			
9:30			
9:45			
10:00			
10:15	ベーシックヨガ 10:30-11:30 真木薫		
10:30			
10:45			
11:00			
11:15			
11:30	ボディシェイプ 11:45-12:30		
11:45	CAPPY		
12:00			
12:15			
12:30	ステップ初級 12:45-13:30		
12:45			
13:00	NORI		
13:15	ジャイロキネシス 13:45-14:30		
13:30			
13:45	坂本博美		
14:00	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	
14:15			
14:30			
14:45			
15:00	川村映美子		
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00	NEW!		HOT フローヨガ 17:30-18:30 Miku
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			
19:00	美尻トレーニング 19:00-19:45 Sawa		
19:15			
19:30	脂肪燃焼エクササイズ 20:00-20:45		HOT デトックスヨガ 19:30-20:30 伊藤友美
19:45			
20:00			
20:15			
20:30	Saki		
20:45			HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 伊藤友美
21:00			
21:15			
21:30			
21:45			
22:00	HOTプログラム		

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			
9:15	マーシャルボディメイク 9:15-10:00		
9:30			爆汗筋膜リリース 9:30-10:30 fumi
9:45	あかね		
10:00			
10:15	中国宮廷気功 10:15-11:00		
10:30			
10:45	倉林恵		HOT ボディメイクヨガ 11:00-12:00 Teru
11:00	ズンバ 11:15-12:00 CHELCY		
11:15			
11:30			
11:45			
12:00	K-POP ダンス初級 12:15-13:00		
12:15	CHELCY		
12:30			HOT姿勢調整ヨガ 12:30-13:30 明日美
12:45	ストレッチフローヨガ 13:15-14:00		
13:00			
13:15	愛奈		
13:30			HOTストレッチフローヨガ 13:45-14:45 Kozue
13:45			
14:00		カキラ 機能改善 14:30-15:15	
14:15			
14:30		SADAMI	
14:45			
15:00			
15:15			
15:30			
15:45	週替わりレッスン 16:00-16:45		
16:00			
16:15			
16:30			
16:45	HIPHOP 初級 17:00-17:45		
17:00			
17:15	あきえってぃー		
17:30	LESMILLS レッスン 18:00-18:45	NEW! 詳細は決まり次第お知らせいたします。	
17:45			
18:00			HOT ベーシックヨガ 18:15-19:15 咲弥果
18:15			
18:30			
18:45			
19:00			
19:15			
19:30			HOT 骨盤調整ヨガ 19:30-20:30 MARIE
19:45			
20:00			
20:15			
20:30			
20:45			HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 MARIE
21:00			
21:15			
21:30			
21:45			
22:00			

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 愛奈
9:15			
9:30			
9:45		朝バレエ 9:40-10:40 塚本晃司	
10:00			
10:15			
10:30			HOT フローヨガ 10:30-11:30 愛奈
10:45		（定員18名）	
11:00	リトモス 11:00-11:45 Keiko		
11:15			
11:30			
11:45		NEW!	
12:00			HOT ベーシックヨガ 12:00-13:00 Yoshiko
12:15			
12:30			
12:45			
13:00			
13:15	ピラティス 13:15-14:00 ayana	☆詳細は下記をご覧くださいませ。（定員10名）	※美Start LoLoグループレッスン（有料） 13:15-14:15
13:30			
13:45			
14:00			
14:15		ストレッチヨガ 14:15-15:00 理絵	LoLo
14:30			HOT ベーシックヨガ 14:30-15:30 Sawa
14:45			
15:00			
15:15			
15:30			
15:45	バレエ初級 16:00-17:00 萩原由美子 （定員24名）		HOT フローヨガ 15:45-16:45 Sawa
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00	DISCO NIGHT 17:45-18:30 CHELCY		HOT フローヨガ 17:00-18:00 MISAKI
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			爆汗筋膜リリース 18:15-19:15 fumi
18:30			
18:45			
19:00			
19:15			
19:30			
19:45			
20:00			
20:15			
20:30			
20:45			
21:00			
21:15			
21:30			
21:45			
22:00			

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			HOT フローヨガ 9:00-10:00 megumi
9:15			
9:30			
9:45			
10:00			
10:15			HOT デトックスヨガ 10:15-11:15 あかね
10:30			
10:45			
11:00			
11:15			
11:30			HOT ベーシックヨガ 11:30-12:15 momo
11:45			
12:00			爆汗筋膜リリース 12:30-13:30 momo
12:15			
12:30			
12:45			
13:00			
13:15			
13:30			
13:45			HOT フローヨガ 14:15-15:15 Saki
14:00			
14:15			
14:30			
14:45			
15:00			HOT ベーシックヨガ 15:30-16:30 KOU
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			HOTエナジーヨガ 16:45-17:30 KOU
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			HOT骨盤エクササイズ 18:00-19:00 坂詰友美
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			
19:00			
19:15			HOTデットクスヨガ 19:15-20:00 坂詰友美
19:30			
19:45			
20:00			
20:15			
20:30			
20:45			
21:00			
21:15			
21:30			
21:45			
22:00			

4日　バレトン：Miki
11日　ズンバ:NaNa
18日　K-POPダンス：AYAME
25日　ストリートダンス：あきえってぃー

- ● 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名以下の場合は休講になります。別サイト(MOSH)からのご予約になります。

時間変更　NEW! New レッスン　Suitable for English Speaker