[redacted]
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)　5月8日改訂版

Capacity: 1st studio 定員28名 / 2nd studio 定員20名 / Hot Germa 定員20名 (time slots 9:00–22:00)

月曜日
1st studio
- ボディケア 10:30-11:30 石渡美弥子
- リセットヨガ 11:45-12:30 愛奈
- BODY ATTACK 12:45-13:30 OKI (NEW)
- K-POP ダンス 13:45-14:30 CHELCY
- リトモス 19:15-20:00 YUNA
- ピラティス 20:30-21:15 ayana

Hot Germa
- HOT ベーシックヨガ 9:30-10:30 megumi
- HOT リラックスヨガ 10:45-11:45 megumi
- HOT デトックスヨガ 13:00-14:00 愛奈
- HOTボールコンディショニング 14:45-15:15 認定トレーナー
- HOT ボディメイクヨガ 16:00-17:00 momo
- HOTピラティス 18:30-19:15 坂詰友美
- HOT骨盤エクササイズ 19:30-20:30 坂詰友美
- HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 MARIE

火曜日
1st studio
- サーキットシェイプ 11:15-12:00 NORI
- 骨盤ストレッチ＆美容整体 12:15-13:00 澤野敦
- ボディメンテナンスヨガ 13:30-14:15 CAPPY (English)
- ディスコエアロ 14:45-15:30 CAPPY (English)
- BODY COMBAT 20:30-21:15 Hyde (NEW)

2nd studio
- スタイリッシュヨガ 10:00-10:45 Hiromi
- シェイプBOX 18:30-19:15 shino
- ズンバ 19:30-20:15 ICHIKO (English)

Hot Germa
- HOT デトックスヨガ 9:30-10:30 あかね
- HOT 筋膜リリース＆ヨガ 10:50-11:50 LoLo (NEW)
- HOTフローヨガ 13:15-14:15 Emi (第1、3、5週) SEIRA (第2、第4週)
- HOTボールコンディショニング 15:45-16:15 認定トレーナー
- HOT デトックスヨガ 17:00-18:00 Miku
- HOT ベーシックヨガ 19:30-20:30 MARIE
- HOT 骨盤調整ヨガ 20:45-21:45 MARIE

水曜日
1st studio
- パワースカルプト 10:00-10:45 川村映美子 (定員25名)
- ダンスエアロ 11:00-11:45 田口優喜
- エナジーフローヨガ 12:00-12:45 RIE
- リトモス 13:00-13:45 YUNA
- CAPPYオリジナル ENJOY STEP 14:00-14:45 CAPPY (English)
- フラダンス入門・初級 15:00-15:45 城フラスタジオ
- ボディメイクヨガ 19:45-20:30 kozue
- ズンバ 20:45-21:30 大石洋佑

2nd studio
- 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

Hot Germa
- HOT リラックスヨガ 9:30-10:30 KAORI
- HOT デトックスヨガ 11:00-12:00 Miya
- HOT ベーシックヨガ 13:30-14:30 愛奈
- HOTリラクゼーション フローヨガ 18:15-19:15 megumi
- HOTボールリンパマッサージ 19:30-20:15 澤野敦
- HOT デトックスヨガ 20:45-21:45 MISAKI

木曜日
1st studio
- カーディオボディスカルプト 10:00-10:45 川村映美子 (定員25名)
- ズンバ 11:15-12:00 CHELCY
- リトモス 14:15-15:00 Haru
- ボディメンテナンス 15:20-16:05 Haru (時間変更)
- 初めてのベリーダンス 18:30-19:15 伊藤友美 (English)
- ボディスカルプト 19:30-20:15 金子智恵 (定員25名)
- バレエ初級 20:35-21:35 芹澤創 (定員24名)

2nd studio
- リンパケアヨガ 12:15-13:00 AYAME
- JAZZ HIPHOP 13:15-14:00 ひかちゅー

Hot Germa
- HOT リセットヨガ 9:45-10:45 愛奈
- HOT ベーシックヨガ 11:15-12:15 愛奈
- HOT デトックスヨガ 13:30-14:30 あかね
- HOT フローヨガ 17:30-18:30 Miku (NEW)
- HOT デトックスヨガ 19:30-20:30 伊藤友美 (English)
- HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 伊藤友美 (English)

金曜日
1st studio
- ベーシックヨガ 10:30-11:30 真木薫
- ボディシェイプ 11:45-12:30 CAPPY (English)
- ステップ初級 12:45-13:30 NORI
- ジャイロキネシス 13:45-14:30 坂本博美
- リトモス 14:45-15:30 田口優喜
- 美尻トレーニング 19:00-19:45 Sawa (English)
- 脂肪燃焼エクササイズ 20:00-20:45 Saki

2nd studio
- マイセルフボディケア 14:45-15:30 川村映美子

Hot Germa
- 爆汗筋膜リリース 9:30-10:30 fumi
- HOT ボディメイクヨガ 11:00-12:00 Teru
- HOT姿勢調整ヨガ 12:30-13:30 明日美
- HOTストレッチフローヨガ 13:45-14:45 Kozue
- HOT ベーシックヨガ 18:15-19:15 咲弥果
- HOT 骨盤調整ヨガ 19:30-20:30 MARIE
- HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 MARIE

土曜日
1st studio
- マーシャルボディメイク 9:15-10:00 あかね
- 中国宮廷気功 10:15-11:00 倉林恵
- ズンバ 11:15-12:00 CHELCY
- K-POP ダンス初級 12:15-13:00 CHELCY
- ストレッチフローヨガ 13:15-14:00 愛奈
- 週替わりレッスン 16:00-16:45
  - 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
- HIPHOP初級 17:00-17:45 あきえってぃー
- LESMILLS レッスン 18:00-18:45 (NEW)
  - 11日　BODYPUMP:相子七海
  - 18日　BODYATTACK:OKI
  - 25日　BODYPUMP:相子七海

2nd studio
- カキラ機能改善 14:30-15:15 SADAMI

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

日曜日
1st studio
- リトモス 11:00-11:45 Keiko
- LES MILLS レッスン 12:15-13:00 (NEW)
  - 19日BODYATTACK (YUMIKO)
  - 26日BODYPUMP (MONA)
- ピラティス 13:15-14:00 ayana
- バレエ初級 16:00-17:00 萩原由美子 (定員24名)
- DISCO NIGHT 17:45-18:30 CHELCY

2nd studio
- 朝バレエ 9:40-10:40 塚本晃司 (定員18名)
- ☆詳細は下記をご覧くださいませ。(定員10名)
- ストレッチヨガ 14:15-15:00 理絵 (English)

Hot Germa
- HOT フローヨガ 9:00-10:00 愛奈
- HOT フローヨガ 10:30-11:30 愛奈
- HOT ベーシックヨガ 12:00-13:00 土井嘉子 (NEW)
- ※美Start LoLoグループレッスン(有料) 13:15-14:15 LoLo
- HOT ベーシックヨガ 14:30-15:30 Sawa
- HOT フローヨガ 15:45-16:45 Sawa (English)
- HOT フローヨガ 17:00-18:00 MISAKI
- 爆汗筋膜リリース 18:15-19:15 fumi

ご案内
● 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。

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