FITNESS CLUB HIROO
営業時間
平日 7:00～22:30
土・日・祝 7:00～21:00

10月スケジュール　休館日2日(水)11日(金)22日(火)　9.17日改訂版

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	BODYPUMP 9:30-10:15 sanne		HOT ベーシックヨガ 9:30-10:30 megumi
10:00	（定員23名）		
10:30	ボディケア 10:30-11:30 石渡美弥子		HOT リラックスヨガ 10:45-11:45 megumi
11:45	リセットヨガ 11:45-12:30 愛奈		
12:45	BODY PUMP 12:45-13:30		HOT デトックスヨガ 13:00-14:00 SAORI
13:30	KAI		
13:45	K-POP ダンス 13:45-14:30		
14:30	CHELCY		
16:00		NEW!	HOT ボディメイクヨガ 16:00-17:00 momo
18:30			HOTピラティス 18:30-19:15 坂詰友美
19:30	HOT骨盤エクササイズ 19:30-20:30 坂詰友美		
20:15	リトモス 19:15-20:00 YUNA	NEW!	
20:30	ピラティス 20:15-21:00 CHELCY		
20:45			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		スタイリッシュヨガ 10:00-10:45 Hiromi	
11:15	サーキットシェイプ 11:15-12:00		
11:45	NORI		
12:15	骨盤ストレッチ＆美容整体 12:15-13:00		
13:00	澤野敦		
13:30	ボディメンテナンスヨガ 13:30-14:15		
14:15	CAPPY		
14:45	ディスコエアロ 14:45-15:30 CAPPY		
18:30		シェイプBOX 18:30-19:15 shino	
19:30		ズンバ 19:30-20:15 ICHIKO	
20:30	BODY COMBAT 20:30-21:15 北島千晃	NEW!	

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			HOT リラックスヨガ 9:30-10:30 KAORI
10:00	パワースカルプト 10:00-10:45 川村映美子		
11:00	（定員25名） 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
12:00	エナジーフローヨガ 12:00-12:45	NEW!	
12:45	SEIRA		
13:00	リトモス 13:00-13:45 YUNA		
13:30	CAPPYオリジナル ENJOY STEP 14:00-14:45		HOT デトックスヨガ 13:30-14:30 Miku
14:45	CAPPY		
15:00	フラダンス入門・初級 15:00-15:45		
15:45	城フラスタジオ		
18:30			HOTリラクゼーション フローヨガ 18:15-19:15 megumi
19:00		バレエ初級 19:00-20:00 髙橋美穂	
19:30	ボディメイクヨガ 19:30-20:15 kozue	（定員15名）	HOTポール リンパマッサージ 19:30-20:15 澤野敦
20:30	ズンバ 20:30-21:15 大石洋佑		HOT デトックスヨガ 20:45-21:45 MISAKI

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			HOT ベーシックヨガ 9:45-10:45 Yoshiko
10:00	カーディオボディスカルプト 10:00-10:45 川村映美子		
10:45	（定員25名） ズンバ 11:15-12:00 CHELCY	NEW!	
11:15			HOT ベーシックヨガ 11:15-12:15 KOU
12:10		リンパケアヨガ 12:10-12:55 AYAME	
13:15		JAZZ HIPHOP 13:15-14:00 ひかちゅー	
13:30			HOT デトックスヨガ 13:30-14:30 あかね
14:15	リトモス 14:15-15:00 Haru	NEW!	
15:20	ボディメンテナンス 15:20-16:05 Haru		
18:30	初めてのベリーダンス 18:30-19:15 伊藤友美		
19:30	ボディスカルプト 19:30-20:15 金子智恵		
20:30	（定員25名） バレエ初級 20:35-21:35 芹澤創（定員24名）		

金曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:30	↓10月4日、18日のみ開催 BODYPUMP 9:30-10:15 sanne		爆汗筋膜リリース 9:30-10:30 fumi
10:30	（定員:23名） ベーシックヨガ ヨガ 10:30-11:30 真木薫		
11:45	ボディシェイプ 11:45-12:30 CAPPY		HOT ボディメイクヨガ 11:00-12:00 Teru
12:45	ステップ初級 12:45-13:30		HOT 姿勢調整ヨガ 12:30-13:30 明日美
13:45	NORI		
14:30	ジャイロキネシス 13:45-14:30		HOTストレッチフローヨガ 13:45-14:45 Kozue
14:30	坂本博美		
14:45	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	美尻トレーニング 19:00-19:45 Sawa		
19:30	脂肪燃焼エクササイズ 20:00-20:45 Saki		
20:30			HOT ベーシックヨガ 18:15-19:15 咲弥果
20:30			HOT 骨盤調整ヨガ 19:30-20:30 MARIE
20:45			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	マーシャルボディメイク 9:15-10:00 あかね		HOT フローヨガ 9:00-10:00 megumi
10:15	中国宮廷気功 10:15-11:00		HOT デトックスヨガ 10:15-11:15 あかね
11:00	倉林恵		
11:15	ズンバ 11:15-12:00 CHELCY	NEW!	爆汗筋膜リリース 11:30-12:30 fumi
12:15	K-POPダンス初級 12:15-13:00 CHELCY	NEW!	HOT ベーシックヨガ 12:45-13:45 高橋美穂
13:15	ストレッチフローヨガ 13:15-14:00 愛奈		
14:15		カキラ機能改善 14:30-15:15 SADAMI	HOT フローヨガ 14:15-15:15 Saki
15:30			HOT ベーシックヨガ 15:30-16:30 KOU
16:45			HOTエナジーヨガ 16:45-17:30 KOU
18:00			HOT ベーシックヨガ 18:00-19:00 Yoshiko
16:00	週替わりレッスン 16:00-16:45		
17:00	HIPHOP初級 17:00-17:45 あきえってぃー		
18:00	BODY PUMP 18:00-18:45 定員:23名		

5日 ストリートダンス：エリまき
12日 K-POPダンス：エリまき
19日 バレトン：Miki
26日 JAZZ HIPHOP:あきえってぃー

5日：sayaka
12日：伊藤倫太郎
19日:sayaka
26日:相子七海

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月6日のみ開催 BODYPUMP 9:30-10:15 sanne		HOT フローヨガ 9:00-10:00 arai NEW!
9:40	（定員:23名）	朝バレエ 9:40-10:40 塚本晃司	
10:30		（定員15名）	HOT フローヨガ 10:30-11:30 yuki NEW!
11:00	リトモス 11:00-11:45 Keiko		
12:00	BODYPUMP 12:15-13:00 オフィシャルトレーナー（定員:23名）		HOT ベーシックヨガ 12:00-13:00 Yoshiko
13:15	ピラティス 13:15-14:00 ayana		☆美Start LoLoグループレッスン（有料/定員10名） 13:15-14:15
14:15	NEW!	ストレッチアロマヨガ 14:15-15:00 理絵	LoLo
15:30	バレエ初級 16:00-17:00 萩原由美子（定員24名）		HOT ベーシックヨガ 15:15-16:15 MISAKI
16:30	ズンバ 17:15-18:30 CHELCY		HOT フローヨガ 16:30-17:30 MISAKI
17:45			爆汗筋膜リリース 17:45-18:45 fumi

● 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 LoLo 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。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! New レッスン　Suitable for English Speaker