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

# 11月スケジュール　休館日1日(金)12日(火)22日(金)

## 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 | BODYPUMP 9:30-10:15 sanne | | HOT ベーシックヨガ 9:30-10:30 megumi |
| 9:45 | | | |
| 10:00 | | | |
| 10:15 | （定員23名） | | |
| 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 | BODY PUMP 12:45-13:30 | | |
| 13:00 | | | HOT デトックスヨガ 13:00-14:00 SAORI |
| 13:15 | | | |
| 13:30 | KAI | | |
| 13:45 | K-POP ダンス 13:45-14:30 | | |
| 14:00 | | | |
| 14:15 | | | |
| 14:30 | CHELCY | | |
| 14:45 | | | |
| 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 | ピラティス 20:15-21:00 CHELCY | | |
| 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 | 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 | |
| 10:15 | | | |
| 10:30 | | Hiromi | |
| 10:45 | | | HOT 筋膜リリース＆ヨガ 10:50-11:50 |
| 11:00 | | | |
| 11:15 | サーキットシェイプ 11:15-12:00 | | |
| 11:30 | | | |
| 11:45 | NORI | | |
| 12:00 | | | |
| 12:15 | 骨盤ストレッチ＆美容整体 12:15-13:00 | | |
| 12:30 | | | |
| 12:45 | 澤野敦 | | |
| 13:00 | | | |
| 13:15 | | | HOTフローヨガ 13:15-14:15 SAORI （第1、3、5週） |
| 13:30 | ボディメンテナンスヨガ 13:30-14:15 | | |
| 13:45 | | | |
| 14:00 | | | |
| 14:15 | CAPPY | | arai （第2、第4週） |
| 14:30 | | | |
| 14:45 | ディスコエアロ 14:45-15:30 CAPPY | | |
| 15:00 | | | |
| 15:15 | | | |
| 15:30 | | | |
| 15:45 | | | |
| 16:00 | | | |
| 16:15 | | | |
| 16:30 | | | |
| 16:45 | | | |
| 17:00 | | | |
| 17:15 | | | HOT デトックスヨガ 17:15-18:15 Miku |
| 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 | BODY COMBAT 20:30-21:15 | | |
| 20:30 | | | |
| 20:45 | 北島千晃 | | 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 | （定員25名） | | |
| 10:30 | ダンスエアロ 11:00-11:45 田口優喜 | | |
| 10:45 | | | |
| 11:00 | | | 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 | SEIRA | | |
| 12:45 | リトモス 13:00-13:45 YUNA | | |
| 13:00 | | | |
| 13:15 | | | |
| 13:30 | | | |
| 13:45 | CAPPYオリジナル ENJOY STEP 14:00-14:45 | | |
| 14:00 | | | |
| 14:15 | | | |
| 14:30 | | | |
| 14:45 | CAPPY | | |
| 15:00 | フラダンス入門・初級 15:00-15:45 | | |
| 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 | | バレエ初級 19:00-20:00 髙橋美穂 | |
| 19:00 | | | |
| 19:15 | | （定員15名） | |
| 19:30 | ボディメイクヨガ 19:30-20:15 kozue | | HOTポール リンパマッサージ 19:30-20:15 澤野敦 |
| 19:45 | | | |
| 20:00 | | | |
| 20:15 | | | （定員25名） |
| 20:30 | ズンバ 20:30-21:15 大石洋佑 | | |
| 20:45 | | | 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 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 | | |
| 10:15 | 川村映美子（定員25名） | | |
| 10:30 | | | |
| 10:45 | ズンバ 11:15-12:00 CHELCY | | |
| 11:00 | | | |
| 11:15 | | | HOT ベーシックヨガ 11:15-12:15 KOU |
| 11:30 | | | |
| 11:45 | | | |
| 12:00 | | リンパケアヨガ 12:10-12:55 AYAME | |
| 12:15 | | | |
| 12:30 | | | |
| 12:45 | | | |
| 13:00 | | | |
| 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 |
| 13:45 | リトモス 14:15-15:00 Haru | | |
| 14:00 | | | |
| 14:15 | | | |
| 14:30 | | | |
| 14:45 | ボディメンテナンス 15:20-16:05 | | |
| 15:00 | | | |
| 15:15 | | | |
| 15:30 | Haru | | |
| 15:45 | | | |
| 16:00 | | | |
| 16:15 | | | |
| 16:30 | | | |
| 16:45 | | | |
| 17:00 | | | |
| 17:15 | | | |
| 17:30 | | | HOT フローヨガ 17:30-18:30 Miku |
| 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 | | | |
| 20:15 | （定員25名） | | |
| 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 | | NEW! | |
| 9:30 | BODYPUMP 9:30-10:15 sanne | | HOT パワーヨガ 9:30-10:30 EMMA |
| 9:45 | | | |
| 10:00 | （定員:23名） | | ↑English Only Lesson |
| 10:15 | ベーシックヨガ ヨガ 10:30-11:30 真木薫 | | |
| 10:30 | | | |
| 10:45 | | | HOT ボディメイクヨガ 11:00-12:00 Teru |
| 11:00 | | | |
| 11:15 | ボディシェイプ 11:45-12:30 CAPPY | | |
| 11:45 | | | |
| 12:00 | | | |
| 12:15 | | | HOT 姿勢調整ヨガ 12:30-13:30 明日美 |
| 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 | | HOTストレッチフローヨガ 13:45-14:45 Kozue |
| 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 川村映美子 | |
| 14:15 | | | |
| 14:30 | | | |
| 14:45 | | | |
| 15:00 | | | |
| 15:15 | | | |
| 15:30 | | | |
| 15:45 | | | |
| 16:00 | | | |
| 16:15 | | | |
| 16:30 | | | |
| 16:45 | | | |
| 17:00 | | | |
| 17:15 | | | |
| 17:30 | | | |
| 17:45 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:15 | | | HOT ベーシックヨガ 18:15-19:15 咲弥果 |
| 18:30 | | | |
| 18:45 | 美尻トレーニング 19:00-19:45 Sawa | | |
| 19:00 | | | |
| 19:15 | | | |
| 19:30 | 脂肪燃焼エクササイズ 20:00-20:45 Saki | | 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 | 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 | | | HOT フローヨガ 9:00-10:00 megumi |
| 9:15 | マーシャルボディメイク 9:15-10:00 | | |
| 9:30 | あかね | | |
| 9:45 | 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 |
| 10:00 | | | |
| 10:15 | 倉林恵 | | |
| 10:30 | ズンバ 11:15-12:00 CHELCY | | 爆汗筋膜リリース 11:30-12:30 fumi |
| 10:45 | | | |
| 11:00 | | | |
| 11:15 | | | |
| 11:30 | K-POP ダンス初級 12:15-13:00 | | |
| 11:45 | CHELCY | | HOT ベーシックヨガ 12:45-13:45 高橋美穂 |
| 12:00 | ストレッチフローヨガ 13:15-14:00 | | |
| 12:15 | 愛奈 | | |
| 12:30 | | | |
| 12:45 | | | |
| 13:00 | | | |
| 13:15 | | | |
| 13:30 | | | |
| 13:45 | | | |
| 14:00 | | カキラ機能改善 14:30-15:15 | HOT フローヨガ 14:15-15:15 Saki |
| 14:15 | | | |
| 14:30 | | SADAMI | |
| 14:45 | | | |
| 15:00 | | | |
| 15:15 | | | |
| 15:30 | | | HOT ベーシックヨガ 15:30-16:30 KOU |
| 15:45 | 週替わりレッスン 16:00-16:45 | | |
| 16:00 | | | |
| 16:15 | | | |
| 16:30 | | | HOTエナジーヨガ 16:45-17:30 KOU |
| 16:45 | HIPHOP 初級 17:00-17:45 | | |
| 17:00 | あきえってぃー | | |
| 17:15 | BODY PUMP 18:00-18:45 | | |
| 17:30 | 定員:23名 | | HOT ベーシックヨガ 18:00-19:00 Yoshiko |
| 17:45 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:15 | | | |
| 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 | | | |

## 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 | ↓11月3日 24日のみ開催 | | HOT フローヨガ 9:00-10:00 arai |
| 9:15 | | | |
| 9:30 | BODYPUMP 9:30-10:15 sanne | 朝バレエ 9:40-10:40 塚本晃司 | |
| 9:45 | | | |
| 10:00 | （定員:23名） | | |
| 10:15 | | （定員15名） | HOT フローヨガ 10:30-11:30 MISAKI |
| 10:30 | | NEW! | |
| 10:45 | リトモス 11:00-11:45 Keiko | | |
| 11:00 | | | |
| 11:15 | | | HOT ベーシックヨガ 12:00-13:00 Yoshiko |
| 11:30 | BODYPUMP 12:15-13:00 オフィシャルトレーナー | | |
| 11:45 | （定員:23名） | | |
| 12:00 | 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 |
| 12:15 | | | |
| 12:30 | | | |
| 12:45 | | ストレッチアロマヨガ 14:15-15:00 理絵 | LoLo |
| 13:00 | | | |
| 13:15 | | | |
| 13:30 | | | HOT ベーシックヨガ 15:15-16:15 MISAKI |
| 13:45 | バレエ初級 16:00-17:00 萩原由美子（定員24名） | | |
| 14:00 | | | |
| 14:15 | | | HOT フローヨガ 16:30-17:30 MISAKI |
| 14:30 | ズンバ 17:15-18:30 CHELCY | | |
| 14:45 | | | 爆汗筋膜リリース 17:45-18:45 fumi |
| 15:00 | | | |
| 15:15 | | | |
| 15:30 | | | |
| 15:45 | | | |
| 16:00 | | | |
| 16:15 | | | |
| 16:30 | | | |
| 16:45 | | | |
| 17:00 | | | |
| 17:15 | | | |
| 17:30 | | | |
| 17:45 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:15 | | | |
| 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 | | | |

2日　初めてのベリーダンス：伊藤友美
9日　K-POPダンス：エリまき
16日　初めてのベリーダンス：伊藤友美
23日　バレトン：Miki
30日　バレトン：Miki

2日：坂牧めぐみ
9日：廣田彩香
16日：相子七海
23日：池田翔
30日：伊藤倫太郎

- 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。

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