

FITNESS CLUB HIROO 営業時間			8月スケジュール 休館日1日(金)11日(月)12日(火)13日(水)14日(木)22日(金)																			
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	時間
	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	
9:00																						9:00
9:15																						9:15
9:30	Total		HOT			HOT			HOTヨガ&									HOT			HOT	9:30
9:45	conditioning		ベースックヨガ			デックスヨガ			筋膜リリース	(定員25名)								フローヨガ			フローヨガ	9:45
10:00	9:30-10:15		9:30-10:30			9:30-10:30			9:30-10:30									9:00-10:00			9:00-10:00	10:00
10:15	Julian		megumi			megumi			Miku									megumi			araai	10:15
10:30	ボディケア					あかね			カーディオ									あかね			朝バレイ	10:30
10:45	10:30-11:30		HOT						ボディスカルフト									中国宮廷気功			塚本晃司	10:45
11:00	石渡美弥子		リラックスヨガ						10:00-10:45									10:15-11:00			(定員15名)	11:00
11:15			10:45-11:45			HOT			10:00-10:45									倉林恵			HOT	11:15
11:30			megumi			ベアシックヨガ			ダンスエアロ									ズンバ			MISAKI	11:30
11:45	リセットヨガ					11:00-11:45			ベアシックヨガ									11:05-12:05			11:00-11:45	11:45
12:00	11:45-12:30					11:00-12:00			10:55-11:55									CHIELCY				12:00
12:15	愛奈					araai			Miya									TERU				12:15
12:30																		ボディメイクヨガ				12:30
12:45	BODYPUMP																	11:15-12:15				12:45
13:00	12:45-13:30		HOT															11:30-12:30				13:00
13:15	東泰成		デックスヨガ															11:30-12:30				13:15
13:30	(定員23名)		13:00-14:00															11:30-12:30				13:30
13:45	K-POPダンス		SAORI			HOT			HOT									11:30-12:30				13:45
14:00	13:45-14:30		メンテナン			フローヨガ			デックスヨガ									11:30-12:30				14:00
14:15	エリまき		13:30-14:15			13:30-14:30			13:30-14:30									11:30-12:30				14:15
14:30			CAPPY						Miku									11:30-12:30				14:30
14:45	アロマカキラ		ディスコエアロ			4.18日 SAORI			14:15-15:00									11:30-12:30				14:45
15:00	～ストレッチ～		14:30-15:15			25日 arai			Haru									11:30-12:30				15:00
15:15	14:45-15:30		CAPPY															11:30-12:30				15:15
15:30	シノブ								ボディ									11:30-12:30				15:30
15:45									メンテナン									11:30-12:30				15:45
16:00									15:20-16:05									11:30-12:30				16:00
16:15									Haru									11:30-12:30				16:15
16:30																		11:30-12:30				16:30
16:45																		11:30-12:30				16:45
17:00																		11:30-12:30				17:00
17:15																		11:30-12:30				17:15
17:30																		11:30-12:30				17:30
17:45																		11:30-12:30				17:45
18:00																		11:30-12:30				18:00
18:15																		11:30-12:30				18:15
18:30																		11:30-12:30				18:30
18:45																		11:30-12:30				18:45
19:00																		11:30-12:30				19:00
19:15																		11:30-12:30				19:15
19:30																		11:30-12:30				19:30
19:45																		11:30-12:30				19:45
20:00																		11:30-12:30				20:00
20:15																		11:30-12:30				20:15
20:30																		11:30-12:30				20:30
20:45																		11:30-12:30				20:45
21:00																		11:30-12:30				21:00
21:15																		11:30-12:30				21:15
21:30																		11:30-12:30				21:30
21:45																		11:30-12:30				21:45
22:00																		11:30-12:30				22:00
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	