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

9月スケジュール　休館日2日（火）12日（金）22日（月）

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	Total conditioning 9:30-10:15		HOT ベーシックヨガ 9:30-10:30 megumi
9:45			
10:00			
10:15	Julian ボディケア 10:30-11:30 石渡美弥子		
10:30			
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	BODYPUMP 12:45-13:30 東泰成		
13:00			HOT デトックスヨガ 13:00-14:00 SAORI
13:15			
13:30	（定員:23名）		
13:45	K-POPダンス 13:45-14:30 エリまき		
14:00			
14:15			
14:30			
14:45	アロマカキラ ～ストレス緩和～ 14:45-15:30		
15:00			
15:15			
15:30	シノブ		
15:45			
16:00			週替わり HOTレッスン 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	アシュタンガヨガ 20:15-21:00 Teru		
20:30			
20:45			HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 MARIE
21:00			
21:16			
21:30			
21:45			
22:00	脂肪燃焼系プログラム		

1日29日：HOT ボディメイクヨガ
8日：爆汗筋膜リリース

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 ベーシックヨガ 10:50-11:50 arai
11:00	サーキットシェイプ 11:15-12:00 NORI		
11:15			
11:30			
11:45			
12:00			
12:15	骨盤ストレッチ＆美容整体 12:15-13:00 澤野敦		
12:30			
12:45			
13:00			
13:15			
13:30	ボディメンテナンスヨガ 13:30-14:15		HOT フローヨガ 13:30-14:30
13:45	CAPPY ディスコエアロ 14:30-15:15 CAPPY		
14:00			
14:15			
14:30			
14:45			
15:00			
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			HOT フローヨガ 17:15-18:15 Miku
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			
19:00			
19:15	フローヨガ 19:15-20:00 Miku		
19:30			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 BATCH		
20:30			
20:45			HOT 骨盤調整ヨガ 20:45-21:45 MARIE
21:00			
21:16			
21:30			
21:45			
22:00	ダンスプログラム		

16.30日SAORI
9日arai

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			HOTヨガ＆筋膜リリース 9:30-10:30 Miku
9:30			
9:45	パワースカルプト 10:00-10:45 川村映美子		
10:00			
10:15			
10:30	（定員25名） ダンスエアロ 11:00-11:45 田口優喜		
10:45			
11:00			
11:15			HOT デトックスヨガ 10:55-11:55 Miya
11:30			
11:45			
12:00			
12:15	顔ヨガ＆ リラックスフロー 12:10-12:55 Miya		
12:30			
12:45			
13:00	リトモス 13:10-13:55 YUNA		
13:15			
13:30			HOT デトックスヨガ 13:30-14:30 Miku
13:45	CAPPYオリジナル ENJOY STEP 14:05-14:50 CAPPY		
14:00			
14:15			
14:30			
14:45			
15:00	フラダンス 入門・初級 15:05-15:50 城フラスタジオ		
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リラクゼーション フローヨガ 18:15-19:15 momo
18:30		バレエ初級 19:00-20:00 髙橋美穂（定員15名）	
18:45			
19:00			
19:15	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
19:30			
19:45			
20:00	ズンバ 20:30-21:15 大石洋佑		
20:15			
20:30			
20:45			HOT デトックスヨガ 20:45-21:45 momo
21:00			
21:16			
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	（定員:25名） カーディオ ボディスカルプト 10:00-10:45		
9:30			
9:45	川村映美子 Dance Fit 11:00-11:45 田口優喜		
10:00			
10:15			
10:30			
10:45			
11:00			
11:15			
11:30			
11:45	リンパケアヨガ 12:00-12:45 AYAME		
12:00			
12:15			
12:30			
12:45			
13:00		JAZZ HIPHOP 13:15-14:00 ひかちゅー	
13:15			
13:30			
13:45	ズンバ NEW! 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 Haru		
15:00			
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			
16:45	初めてのベリーダンス 18:30-19:15 伊藤友美		
17:00			
17:15			
17:30	ボディスカルプト 19:30-20:15 金子智恵		
17:45	（定員25名） バレエ初級 20:30-21:30 芹澤創（定員24名）		
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			
21:16			
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			HOT パワーヨガ 9:50-10:50 EMMA
9:45			
10:00	ベーシックヨガ ヨガ 10:30-11:30 真木薫		
10:15			
10:30			
10:45			HOT ボディメイクヨガ 11:05-12:05 Teru
11:00			
11:15	ボディシェイプ 11:45-12:30 CAPPY		
11:30			
11:45			
12:00			
12:15			HOT 姿勢調整ヨガ 12:30-13:30 明日美
12:30			
12:45	ステップ 初級 12:45-13:30 NORI		
13:00			
13:15	ジャイロキネシス 13:45-14:30 坂本博美		HOTストレッチ フローヨガ 13:45-14:45 Kozue
13:30			
13:45			
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			
18:30	美尻トレーニング 19:00-19:45 Sawa		
18:45			
19:00			
19:15			
19:30	ストレッチフローヨガ 20:00-20:45 kozue		
19:45			
20:00			
20:15			
20:30			
20:45			
21:00			
21:16			
21:30			
21:45			
22:00	HOTプログラム		

6日K-POPダンス：CHELCY
13日ストリートダンス：エリまき
20日K-POPダンス：CHELCY
27日一人でも踊れるアルゼンチンタンゴレッスン：TERU

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 倉林恵		HOT デトックスヨガ 10:15-11:15 あかね
10:00			
10:15	ズンバ 11:15-12:00 CHELCY		爆汗筋膜リリース 11:30-12:30 fumi
10:30			
10:45	K-POPダンス初級 12:15-13:00 CHELCY		
11:00			HOT ベーシックヨガ 12:45-13:45 髙橋美穂
11:15	ストレッチフローヨガ 13:15-14:00 愛奈		
11:30			
11:45			
12:00			HOT フローヨガ 14:15-15:15 KOU
12:15			
12:30			
12:45	週替わりレッスン 16:00-16:45	フェイスタオルをお持ちくださ	HOT ベーシックヨガ 15:30-16:30 KOU
13:00			
13:15			
13:30			
13:45	HIPHOP初級 17:00-17:45 あきえってい一		
14:00			HOTフローヨガ 16:45-17:30 yoshiko
14:15			
14:30			
14:45	BODY PUMP 18:00-18:45 坂牧めぐみ NEW! 定員23名		HOT ベーシックヨガ 18:00-19:00 Yoshiko
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			
21:16			
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 arai
9:15		朝バレエ 9:40-10:40 塚本晃司（定員15名）	
9:30			
9:45			
10:00			
10:15			
10:30			HOT フローヨガ 10:30-11:30 MISAKI
10:45	リトモス 11:00-11:45 Keiko		
11:00			
11:15			
11:30			
11:45			
12:00	BODYPUMP 12:15-13:00（定員:23名）		HOT ベーシックヨガ 12:00-13:00 Yoshiko
12:15			
12:30			
12:45	東泰成 ピラティス 13:15-14:00 ayana		☆美Start みさきグループレッスン（有料/定員12名） 13:15-14:15
13:00			
13:15			
13:30			
13:45		ストレッチアロマヨガ 14:15-15:00 理絵	みさき
14:00			
14:15			
14:30			
14:45		バレエ初級 15:15-16:15 萩原由美子（定員15名）	HOT ベーシックヨガ 15:15-16:15 MISAKI
15:00			
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			
16:15		バレエ初級 16:30-17:30 萩原由美子（定員15名）	HOT フローヨガ 16:30-17:30 MISAKI
16:30	ズンバ 16:45-17:30 富沢宏幸		
16:45			
17:00			
17:15			爆汗筋膜リリース 17:45-18:45 fumi
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			
21:16			
21:30			
21:45			
22:00			

バレエ初級のレッスンはどちらか1本のみ参加可能

- ● 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 みさき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。ご予約はLINEからになります。館内別紙参照。

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