



FITNESS CLUB HIROO

10月13日(月・祝)スポーツの日特別プログラム

Time	STUDIO 1st 【定員28名】	STUDIO 2nd	STUDIO HOT 【定員20名】
9:00～			
9:30～	トータルコンディショニング 9:30-10:15 Julian		HOTフローヨガ 9:30-10:30
10:00～		バレエ初級 ※ 10:00-11:00 megumi	
10:30～	美尻トレーニング 10:30-11:15 fumi	玲実くれあ	HOTリラックスヨガ 10:45-11:45
11:00～			
11:30～	ベーシックヨガ 11:30-12:15 fumi	バレエ中級 ※ 11:15-12:15 megumi	
12:00～		玲実くれあ	
12:30～	アロマカキラ ～ストレス緩和～ 12:30-13:15 シノブ		
13:00～			
13:30～	HIPHOP初級 13:30-14:15 エリまき	※バレエ基礎クラス 13:30-14:30 林下友美	HOTベーシックヨガ 13:30-14:30 SAORI
14:00～	シノブ		
14:30～	マーシャルボディメイク 14:30-15:15 あかね	※バレエ初級 14:45-15:45 林下友美	
15:00～			
15:30～	ストレッチフローヨガ 15:30-16:15 あかね		爆汗筋膜リリース 15:30-16:30 momo
16:00～			
16:30～	ズンバ 16:30-17:15 CHELCY		
17:00～			HOTベーシックヨガ 17:00-18:00 momo
17:30～			
18:00～			
18:30～			
19:00～			
19:30～			
20:00～			

※マークはプレミアムレッスンです。

※10/13日は21時までの営業でございます。