

FITNESS CLUB HIROO			10月スケジュール																		休館日2日(木)10日(金)22日(水)			
営業時間			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																		HOT			HOT	9:00		
9:15																		フローヨガ			フローヨガ	9:15		
9:30	Total conditioning 9:30-10:15		HOT															9:00-10:00			9:00-10:00	9:30		
9:45			ベーシックヨガ															megumi			arai	9:45		
10:00			9:30-10:30																					
10:15	Julian																					10:00		
10:30	ボディケア																	HOT			HOT	10:15		
10:45	10:30-11:30																	デトックスヨガ			フローヨガ	10:30		
11:00	石渡美弥子		リラックスヨガ															10:15-11:15			10:30-11:30	11:00		
11:15			10:45-11:45															あかね			MISAKI	11:15		
11:30			megumi																			11:30		
11:45	リセットヨガ																	爆汗筋膜				11:45		
12:00	11:45-12:30																	リリース				12:00		
12:15	愛奈																	11:30-12:30			HOT	12:15		
12:30																		fumi			ベーシックヨガ	12:15		
12:45	BODYPUMP																	HOT			12:00-13:00	12:30		
13:00	12:45-13:30		HOT															ベースックヨガ			Yoshiko	12:45		
13:15	東泰成		デトックスヨガ															12:45-13:45				13:00		
13:30	(定員23名)		13:00-14:00															ピラティス			☆美Start	13:15		
13:45	K-POPダンス		SAORI															高橋美穂			みさきグループ・レッスン	13:30		
14:00	13:45-14:30																		ayana		(有料/定員12名)	13:45		
14:15	エリまき																				13:15-14:15	14:00		
14:30																						14:15		
14:45	アロマカキラ																					14:30		
15:00	～ストレッチ緩和～																					14:45		
15:15	14:45-15:30																					15:00		
15:30	シノブ																					15:15		
15:45																						15:30		
16:00																						15:45		
16:15																						16:00		
16:30																						16:15		
16:45																						16:30		
17:00																						16:45		
17:15																						17:00		
17:30																						17:15		
17:45																						17:30		
18:00																						17:45		
18:15																						18:00		
18:30																						18:15		
18:45																						18:30		
19:00																						18:45		
19:15																						19:00		
19:30																						19:15		
19:45																						19:30		
20:00																						19:45		
20:15																						20:00		
20:30																						20:15		
20:45																	</							