



FITNESS CLUB HIROO

11月24日(月・祝)振替休日特別プログラム

Time	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO HOT
	【定員28名】		【定員20名】
9:00～	トータルコンディショニング 9:00-9:45 Julian		
9:30～			HOTフローヨガ 9:30-10:30 megumi
10:00～	ボディケア 10:00-11:00		※バレエ初中級 ※ 10:30-12:00
10:30～	石渡美弥子	HOTリラックスヨガ 10:45-11:45 megumi	
11:00～			
11:30～	ズンバ 11:15-12:00 CHELCY	玲実くれあ	
12:00～			
12:30～	アロマカキラ ～ストレス緩和～ 12:15-13:00	※ピラティス 12:15-13:15	
13:00～	シノブ	花咲あいり	
13:30～	リズムトレーニング 13:15-14:00 エリまき	※初めてのバレエ 13:30-14:30	HOTベーシックヨガ 13:30-14:30 あかね
14:00～		林下友美	
14:30～	HIPHOP初級 14:15-15:00 エリまき		
15:00～		※バレエ初級 14:45-15:45	
15:30～	ストレッチフローヨガ 15:15-16:00 宗本汐理	林下友美	爆汗筋膜リリース 15:30-16:30 momo
16:00～			
16:30～			
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。

※11/24日は21時までの営業でございます。