



FITNESS CLUB HIROO

1月12日(月)成人の日特別プログラム

Time	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO HOT
	【定員28名】		【定員20名】
9:00～	Total Conditioning 9:00-9:45 Julian		
9:30～			HOTフローヨガ 9:30-10:30 SAORI
10:00～	ボディケア 10:00-11:00		
10:30～	石渡美弥子		
11:00～			HOTベーシックヨガ 10:45-11:45 SAORI
11:30～	キックボクササイズ 11:15-12:00 川村映美子	※バレエ初級 ※ 11:15-12:45 玲実くれあ	
12:00～			
12:30～	マイセルフ ボディケア 12:15-13:00		
13:00～	川村映美子		
13:30～	カキラ ～極・脂肪燃焼～ 13:30-14:15 シノブ	※バレエ基礎クラス 13:30-14:30 林下友美	HOTデトックスヨガ 13:30-14:30 あかね
14:00～			
14:30～	K-POPダンス 14:30-15:15 エリまき	※バレエ初級 14:45-15:45 林下友美	
15:00～			
15:30～	ベーシックヨガ 15:30-16:15 宗本汐理		爆汗筋膜リリース 15:30-16:30 momo
16:00～			
16:30～			
17:00～	ズンバ 17:00-17:45 CHELCY		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。

※1/12日は21時までの営業でございます。