



FITNESS CLUB HIROO

## 2月11日(水)建国記念の日特別プログラム

| Time   | STUDIO 1st<br>【定員28名】                 | STUDIO 2nd                                 | STUDIO HOT<br>【定員20名】                 |
|--------|---------------------------------------|--|---------------------------------------|
| 9:00～  |                                       |  |                                       |
| 9:30～  |                                       |  | HOTフローヨガ<br>9:30-10:30<br>SAORI       |
| 10:00～ | 美尻トレーニング<br>9:45-10:30<br>megumi      | ※女性のための骨盤<br>底筋ピラティス<br>9:45-10:45<br>愛白もあ |                                       |
| 10:30～ |                                       |  |                                       |
| 11:00～ | ダンスエアロ<br>11:00-11:45<br>田口優喜         | ※ヤムナボディ<br>ローリング<br>11:00-12:00<br>愛白もあ    | HOTベーシックヨガ<br>10:45-11:45<br>megumi   |
| 11:30～ |                                       |  |                                       |
| 12:00～ | ズンバ<br>12:00-12:45<br>CHELCY          | ※バレエ初級<br>12:10-13:40                      |                                       |
| 12:30～ |                                       | 花咲あいり                                      |                                       |
| 13:00～ | ベーシックヨガ<br>13:00-13:45<br>あかね         |  | HOTストレッチフローヨガ<br>13:00-14:00<br>kozue |
| 13:30～ |                                       |  |                                       |
| 14:00～ | マーシャルボディメイク<br>14:00-14:45<br>あかね     |  |                                       |
| 14:30～ |                                       |  |                                       |
| 15:00～ | コンディショニング<br>Specialレッスン              |  |                                       |
| 15:30～ | 15:00-15:45<br>認定トレーナー                |  |                                       |
| 16:00～ |                                       |  | 爆汗筋膜リリース<br>16:00-17:00<br>momo       |
| 16:30～ | 膝痛・腰痛改善の簡単な<br>ストレッチ&エクササイズ<br>を行います☆ | バレエ初級<br>16:30-17:30<br>高橋美穂               |                                       |
| 17:00～ |                                       |  | HOTベーシックヨガ<br>17:15-18:15<br>momo     |
| 17:30～ |                                       |  |                                       |
| 18:00～ |                                       | ※バレエ初中級<br>18:00-19:30<br>玲実くれあ            |                                       |
| 18:30～ |                                       |  |                                       |
| 19:00～ |                                       |  |                                       |
| 19:30～ |                                       |  |                                       |
| 20:00～ |                                       |  |                                       |

※マークはプレミアムレッスンです。

※2/11日は21時までの営業でございます。