



FITNESS CLUB HIROO

## 2月23日(月)天皇誕生日特別プログラム

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 megumi
10:00～	ボディケア 10:00-11:00		
10:30～	石渡美弥子		
11:00～			HOTリラックスヨガ 10:45-11:45 megumi
11:30～	ズンバ 11:15-12:00 CHELCY		
12:00～			
12:30～	キックボクシング 12:15-13:00 川村映美子		
13:00～			
13:30～	カキラ ～極・脂肪燃焼～ 13:15-14:00	※初めてのバレエ 13:30-14:30 林下友美	HOTベーシックヨガ 13:30-14:30 あかね
14:00～	シノブ		
14:30～	リズムトレーニング 14:15-15:00 エリまき	※バレエ初級 14:45-15:45 林下友美	
15:00～			
15:30～	HIPHOP初級 15:15-16:00 エリまき		爆汗筋膜リリース 15:30-16:30 momo
16:00～			
16:30～			
17:00～		※シアターJAZZ初級 17:00-18:00 隼海惺	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。

※2/23日は21時までの営業でございます。