FITNESS CLUB HIROO

営業時間　平日 9:00~23:00　土･日･祝 10:00~21:00

# 2018年　7月スケジュール

休館日　2日(月)12日(木)20日(金)

## 月曜日

| 時間 | 1st studio | 2nd studio | Hot Germa |
|---|---|---|---|
| 9:15 | | | |
| 9:30 | | | HOTヨガ60 9:30-10:30 (25) |
| 9:45 | | | |
| 10:00 | | | |
| 10:15 | | | |
| 10:30 | ボディケア60 10:30-11:30 | フラメンコ60 入門・初級 10:30-11:30 | |
| 10:45 | | | |
| 11:00 | | | HOTデトックスヨガ60 (25) 11:00-12:00 |
| 11:15 | 石渡美弥子 | ナルミソラ | |
| 11:30 | | | |
| 11:45 | リラックスフローヨガ60 11:45-12:45 | ＪＡＺＺﾀﾞﾝｽ60 入門・初級 11:45ー12:45 | |
| 12:00 | | | |
| 12:15 | | | |
| 12:30 | 愛奈 | ＫＩＹＯ | |
| 12:45 | | | |
| 13:00 | ラディカルパワー45 (20) 13:05-13:50 | ジャイロキネシス60 13:00-14:00 | HOTヨガ60 13:00-14:00 (25) |
| 13:15 | | | |
| 13:30 | | | |
| 13:45 | 郡司智道 | Ｙａｓｃｏ | ＲＵＲＵ |
| 14:00 | ピラティス45 14:05-14:50 | | |
| 14:15 | | | |
| 14:30 | ｙｕ-ｋｉ | | |
| 14:45 | | | |
| 15:00 | aromaヨガ60 15:05-16:05 | | |
| 15:15 | | ズンバGOLD 45 15:15-16:00 | HOTヨガ60 15:15-16:15 (25) |
| 15:30 | | | |
| 15:45 | 中村優希 | | Ａｓａｍｉ |
| 16:00 | | 番場久美子 | |
| 16:15 | フレックスストレッチ45 16:15-17:00 | | |
| 16:30 | | | |
| 16:45 | | | |
| 17:00 | 番場久美子 | | HOTポール (25) ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ45 17:05-17:50 |
| 17:15 | | | |
| 17:30 | | | |
| 17:45 | | | 蜂谷俊平 |
| 18:00 | | | |
| 18:15 | | | |
| 18:30 | | | |
| 18:45 | | | HOTエナジーヨガ60 (25) 18:45-19:45 |
| 19:00 | リトモス60 19:00-20:00 | | |
| 19:15 | | ピラティス45 19:15-20:00 | |
| 19:30 | | | |
| 19:45 | 広野泉 | 前田博俊 | ＳＡＯＲＩ |
| 20:00 | | | HOTヨガ60 20:00-21:00 (25) |
| 20:15 | ボディシェイプフィットネス45 20:15-21:00 | JAZZ FUNK60 入門・初級 20:15-21:15 | |
| 20:30 | | | |
| 20:45 | | | |
| 21:00 | 前田博俊 | ｚｅｎｔａｒｏ | ＳＡＯＲＩ |
| 21:15 | ズンバ45 21:15-22:00 | | HOTヨガ60 21:15-22:15 (25) |
| 21:30 | | | |
| 21:45 | Ｃｈｅｌｃｙ | | ＹＵＫＩＫＯ |
| 22:00 | | | |
| 22:15 | | | |
| 22:30 | | | |
| 22:45 | | | |

## 火曜日

| 時間 | 1st studio | 2nd studio | Hot Germa |
|---|---|---|---|
| 9:15 | | | |
| 9:30 | ピラティス60 Wake-UP 9:25-10:25 | | HOTヨガ60 9:30-10:30 (25) |
| 9:45 | | | |
| 10:00 | | | |
| 10:15 | 大森早希子 | | ｆｕｍｉ |
| 10:30 | | | |
| 10:45 | サーキットシェイプ45 10:40-11:25 | バレエ30入門 10:45-11:15 | |
| 11:00 | | | |
| 11:15 | | 塚本晃司 | |
| 11:30 | ＮＯＲＩ | バレエ60 初級 11:30-12:30 | HOTヨガ60 11:30-12:30 (25) |
| 11:45 | 骨盤ストレッチ＆美容整体60 11:45-12:45 | | |
| 12:00 | | | |
| 12:15 | | 塚本晃司 | |
| 12:30 | 澤野敦 | | ｍａｙｕ |
| 12:45 | | 13:00-13:30 | |
| 13:00 | コアパワーヨガ60 13:00-14:00 | 整骨院 (10) ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ(有料) | HOTエナジーヨガ60 (25) 13:00-14:00 |
| 13:15 | | | |
| 13:30 | | 澤野敦 | |
| 13:45 | ＣＡＰＰＹ | ラテン60 入門・初級 13:45-14:45 | ｍａｙｕ |
| 14:00 | | | |
| 14:15 | ﾃﾞｨｽｺｴｱﾛ45 14:15-15:00 | ﾄﾓｺ・ﾎﾞﾙﾈﾁｪﾘ | |
| 14:30 | | | |
| 14:45 | ＣＡＰＰＹ | | |
| 15:00 | | ベリーダンス60 入門・初級 15:00-16:00 | |
| 15:15 | トータルボディメイク60 (コアピラティス) 15:15-16:15 | ＫＡＺＵＭＩ | |
| 15:30 | | | |
| 15:45 | | | |
| 16:00 | ＳＡＣＨＩＫＯ | | |
| 16:15 | | | |
| 16:30 | | | HOTヨガ60 16:30-17:30 (25) |
| 16:45 | | | |
| 17:00 | | | ＳＡＯＲＩ |
| 17:15 | | | |
| 17:30 | | | |
| 17:45 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:15 | | | |
| 18:30 | | | |
| 18:45 | | ストレスマネージメントヨガ60 19:00-20:00 | HOTエナジーヨガ60 (25) 18:45-19:45 |
| 19:00 | | | |
| 19:15 | MWX45 19:30-20:15 | 順実 | ｍｉｃｏ |
| 19:30 | | | |
| 19:45 | BRAFT園部 | | |
| 20:00 | | | HOTヨガ60 20:00-21:00 (25) |
| 20:15 | | ポルドブラ45 20:20-21:05 | |
| 20:30 | ラディカルパワー45 (20) 20:30-21:15 | 直世 | ＭＡＲＩＥ |
| 20:45 | | | |
| 21:00 | | | |
| 21:15 | 東泰成 | | HOTヨガ60 21:15-22:15 (25) |
| 21:30 | ポール ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ30 | | |
| 21:45 | 21:30-22:00 | | Ｙｕｉ |
| 22:00 | 東泰成 | | |
| 22:15 | | | |
| 22:30 | | | |
| 22:45 | | | |

## 水曜日

| 時間 | 1st studio | 2nd studio | Hot Germa |
|---|---|---|---|
| 9:15 | | | |
| 9:30 | | | |
| 9:45 | | | |
| 10:00 | | | |
| 10:15 | | 中国宮廷気功60 10:15-11:15 | |
| 10:30 | パワースカルプト45 10:30-11:15 | 倉林恵 | HOTヨガ60 10:30-11:30 (25) |
| 10:45 | | | |
| 11:00 | | | 夕希 |
| 11:15 | 川村映美子 | | |
| 11:30 | パワーヨガ60 11:30-12:30 | 骨盤コアストレッチ60 11:30-12:30 | |
| 11:45 | | | |
| 12:00 | | | |
| 12:15 | ＲＩＥ | Ｍａｍｉ | |
| 12:30 | | | |
| 12:45 | リトモス60 12:45-13:45 | ボクシングシェイプ60 12:45-13:45 | |
| 13:00 | | | HOTリラックスヨガ60 (25) 13:00-14:00 |
| 13:15 | | | |
| 13:30 | | | |
| 13:45 | 広野泉 | | ＳＥＩＫＯ |
| 14:00 | ステップオリジナル60 14:00-15:00 | ダンシングwithコア60 入門・初級 14:00-15:00 | |
| 14:15 | | | |
| 14:30 | ＣＡＰＰＹ | | |
| 14:45 | | ＬＵＯＮＡ | |
| 15:00 | | | |
| 15:15 | | | HOTヨガ60 15:15-16:15 (25) |
| 15:30 | フラダンス60 入門・初級 15:30-16:30 | ブロック☆レッスン60 15:30-16:30 | |
| 15:45 | | | |
| 16:00 | 城フラスタジオ | 石渡美弥子 | |
| 16:15 | | | |
| 16:30 | | | |
| 16:45 | | | HOTデトックスヨガ60 16:45-17:45 (25) |
| 17:00 | | | |
| 17:15 | | | |
| 17:30 | | | |
| 17:45 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:15 | | | |
| 18:30 | | | |
| 18:45 | パワースカルプト45 19:00-19:45 | | HOTヨガ60 19:00-20:00 (25) |
| 19:00 | | 骨盤調整ヨガ60 19:15-20:15 | |
| 19:15 | | | |
| 19:30 | 川村映美子 | | ＹＵＲＩＮＯ |
| 19:45 | マイセルフボディケア60 20:00-21:00 | | |
| 20:00 | | | HOTエナジーヨガ60 (25) 20:15-21:15 |
| 20:15 | | バー･オソル30 20:30-21:00 | |
| 20:30 | 川村映美子 | | |
| 20:45 | | ＫＡＮＡＭＩ | ＹＵＲＩＮＯ |
| 21:00 | | | |
| 21:15 | ズンバ45 21:15-22:00 | バレエ60 初級 21:10-22:10 | |
| 21:30 | | | HOTポールリンパマッサージ45 21:30-22:15 |
| 21:45 | Ｊｕｎｋｏ | ＫＡＮＡＭＩ | |
| 22:00 | | | 澤野敦 (25) |
| 22:15 | | | |
| 22:30 | | | |
| 22:45 | | | |

## 木曜日

| 時間 | 1st studio | 2nd studio | Hot Germa |
|---|---|---|---|
| 9:15 | | | |
| 9:30 | | | |
| 9:45 | | | |
| 10:00 | | | HOTヨガ60 10:00-11:00 (25) |
| 10:15 | カーディオボディスカルプト60 10:15-11:15 | カキラ60 Wake-UP 10:15-11:15 | |
| 10:30 | | | |
| 10:45 | | | ｋｏｚｕｅ |
| 11:00 | 川村映美子 | ＨＡＲＵＭＩ | |
| 11:15 | | | |
| 11:30 | ベーシックヨガ60 11:30-12:30 | HIPHOPJAZZ 75入門・初級 11:30-12:45 | |
| 11:45 | | | HOT骨盤調整ヨガ60 (25) 11:45-12:45 |
| 12:00 | | | |
| 12:15 | ｙｕ-ｋｉ | | |
| 12:30 | | ＲｉＥ－men | ｋｏｚｕｅ |
| 12:45 | | | |
| 13:00 | ズンバ45 13:00-13:45 | 美ボディメイク60 13:00-14:00 | |
| 13:15 | | | |
| 13:30 | | | |
| 13:45 | Ｈａｒｕ | アンドウミカ | |
| 14:00 | DISCOサウンドフィットネス60 14:00-15:00 | | HOTコリオスパイラル30 (20) 14:00-14:30 |
| 14:15 | | ストレスマネージメントヨガ60 14:10-15:10 | |
| 14:30 | Ｃｈｅｌｃｙ | | Ｈａｒｕ |
| 14:45 | | 順実 | |
| 15:00 | | | |
| 15:15 | ボディメンテナンス60 15:15-16:15 | | |
| 15:30 | | からだ改善予防プログラム 15:30-16:10 | |
| 15:45 | | | |
| 16:00 | Ｈａｒｕ | | |
| 16:15 | | （有料） | |
| 16:30 | | 三井祐紀 | |
| 16:45 | | | HOTヨガ60 16:40-17:40 (25) |
| 17:00 | | | |
| 17:15 | | | ｍａｒｕｍｉ |
| 17:30 | | | |
| 17:45 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:15 | | | |
| 18:30 | | | |
| 18:45 | | THE JAM･2375 18:50-20:05 | HOTエナジーヨガ60 (25) 18:45-19:45 |
| 19:00 | | | |
| 19:15 | ズンバ60 19:30-20:30 | （有料） | ＹＵＲＩＮＯ |
| 19:30 | | ＲＩＫＡ(R-23) | |
| 19:45 | | | |
| 20:00 | | | HOTヨガ60 20:00-21:00 (25) |
| 20:15 | 三島愛 | | |
| 20:30 | | バレエ90 初級 20:30-22:00 | ＹＵＲＩＮＯ |
| 20:45 | ラディカルパワー45 (20) 20:45-21:30 | | |
| 21:00 | | | |
| 21:15 | 郡司智道 | | HOTヨガ60 21:15-22:15 (25) |
| 21:30 | | | |
| 21:45 | | 相沢康平 | 愛奈 |
| 22:00 | | | |
| 22:15 | | | |
| 22:30 | | | |
| 22:45 | | | |

## 金曜日

| 時間 | 1st studio | 2nd studio | Hot Germa |
|---|---|---|---|
| 9:30 | | | |
| 9:30 | | | |
| 9:45 | | | |
| 10:00 | | | |
| 10:15 | | バー･オソル60 ｸﾆｱｾﾌﾒｿｯﾄﾞ 10:20-11:20 | |
| 10:30 | ベーシックヨガ60 10:30-11:30 | | HOTヨガ60 10:30-11:30 (25) |
| 10:45 | | | |
| 11:00 | 真木薫 | ＫＡＮＡＭＩ | Ｔｅｒｕ |
| 11:15 | | | |
| 11:30 | | | |
| 11:45 | | ポールボディメイク60 11:45-12:45 | |
| 12:00 | | | HOTヨガ60 12:00-13:00 (25) |
| 12:15 | | | |
| 12:30 | | 真木薫 | |
| 12:45 | | | あかね |
| 13:00 | | バレエ90 初級 13:00-14:30 | |
| 13:15 | ステップ45 入門･初級 13:15-14:00 | | |
| 13:30 | | | |
| 13:45 | | | |
| 14:00 | ＮＯＲＩ | 横山めぐみ | |
| 14:15 | | | |
| 14:30 | ジャイロキネシス60 14:30-15:30 | トウシューズ30 14:40～15:10 | HOTエナジーヨガ60 (25) 14:30-15:30 |
| 14:45 | | | |
| 15:00 | 坂本博美 | （有料） | ＹＵＲＩＮＯ |
| 15:15 | | 横山めぐみ | |
| 15:30 | | | |
| 15:45 | マイセルフボディケア60 15:45-16:45 | | |
| 16:00 | | | |
| 16:15 | | | |
| 16:30 | 川村映美子 | | IR変更 |
| 16:45 | | | HOTヨガ60 16:50-17:50 (25) |
| 17:00 | | | |
| 17:15 | | | |
| 17:30 | | | 夕希 |
| 17:45 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:15 | | | |
| 18:30 | | | |
| 18:45 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:15 | キックボクシングエクササイズ60 19:15-20:15 | | HOT骨盤調整ヨガ60 (25) 19:15-20:15 |
| 19:30 | | | |
| 19:45 | 前田博俊 | | ＭＡＲＩＥ |
| 20:00 | | | |
| 20:15 | | | |
| 20:30 | ボディシェイプフィットネス45 20:30-21:15 | 週末リセットヨガ60 20:30-21:30 | HOTヨガ60 20:30-21:30 (25) |
| 20:45 | | | |
| 21:00 | | | |
| 21:15 | 前田博俊 | 愛奈 | ＭＡＲＩＥ |
| 21:30 | | | |
| 21:45 | | | |
| 22:00 | | | |
| 22:15 | | | |
| 22:30 | | | |
| 22:45 | | | |

## 土曜日

| 時間 | 1st studio | 2nd studio | Hot Germa |
|---|---|---|---|
| 9:15 | | | |
| 9:30 | | | |
| 9:45 | | | |
| 10:00 | | | |
| 10:15 | | | |
| 10:30 | | | HOTヨガ60 10:30-11:30 (25) |
| 10:45 | ズンバ60 10:40-11:40 | 広尾ボクシングクラブ45 (M) 10:45-11:30 | |
| 11:00 | | | あかね |
| 11:15 | Ｃｈｅｌｃｙ | スパンキー | |
| 11:30 | | | |
| 11:45 | | 筋膜ストレッチbペルヴィス60 11:45-12:45 | HOTヨガ60 11:50-12:50 (25) |
| 12:00 | ラディカルパワー60 (20) 12:00-13:00 | | |
| 12:15 | | ＫＩＹＯＫＯ | あかね |
| 12:30 | 東泰成 | | |
| 12:45 | | | |
| 13:00 | | | |
| 13:15 | | (M) ストライクボクシング＆ストレッチ60 13:15-14:15 | HOTヨガ60 60 13:15-14:15 (25) |
| 13:30 | aromaヨガ60 13:20-14:20 | | |
| 13:45 | | | みき |
| 14:00 | 中村優希 | BRAFT伊藤 | |
| 14:15 | | | |
| 14:30 | | | |
| 14:45 | aromaカキラ機能改善60 14:50-15:50 | サーキットシェイプ45 14:45-15:30 | HOTエナジーヨガ60 (25) 14:45-15:45 |
| 15:00 | | | |
| 15:15 | ＵＴＡＫＯ | 深作真帆 | みき |
| 15:30 | | | |
| 15:45 | | | |
| 16:00 | ズンバ60 16:05-17:05 | ヴィンヤサフローヨガ60 16:00-17:00 | |
| 16:15 | | | |
| 16:30 | | ｅＲｉｉ | HOTヨガ60 16:30-17:30 (25) |
| 16:45 | Ｊｕｎｋｏ | | |
| 17:00 | | | ＭＡＲＩＥ |
| 17:15 | ＨＩＰＨＯＰ60 入門・初級 17:20-18:20 | | |
| 17:30 | | バレエ90 中級 17:30-19:00 | |
| 17:45 | Ｋｏ－ｔａ | | HOT骨盤調整ヨガ60 (25) 17:45-18:45 |
| 18:00 | | | |
| 18:15 | | | ＭＡＲＩＥ |
| 18:30 | | | |
| 18:45 | | Ｍｉｈｏ | |
| 19:00 | | | HOTヨガ60 19:00-20:00 (25) |
| 19:15 | | | |
| 19:30 | | | ＹＵＲＩＮＯ |
| 19:45 | | | |
| 20:00 | | | |
| 20:15 | | | |
| 20:30 | | | |
| 20:45 | | | |
| 21:00 | | | |
| 21:15 | | | |
| 21:30 | | | |
| 21:45 | | | |
| 22:00 | | | |
| 22:15 | | | |
| 22:30 | | | |
| 22:45 | | | |

## 日曜日

| 時間 | 1st studio | 2nd studio | Hot Germa |
|---|---|---|---|
| 9:15 | | | |
| 9:30 | | | |
| 9:45 | | | |
| 10:00 | | | |
| 10:15 | 中国宮廷気功60 10:15-11:15 | | |
| 10:30 | | | HOTヨガ60 10:30-11:30 (25) |
| 10:45 | 倉林恵 | | |
| 11:00 | | | 愛奈 |
| 11:15 | リトモス60 11:20-12:20 | パワーヨガ60 11:20-12:20 | |
| 11:30 | | | |
| 11:45 | | | |
| 12:00 | Ｋｅｉｋｏ | Ｈｉｒｏｍｉ | HOTヨガ60 12:00-13:00 (25) |
| 12:15 | | | |
| 12:30 | トータルボディメイク60 12:30-13:30 | マーシャルワークアウト45 12:35-13:20 | 愛奈 |
| 12:45 | | | |
| 13:00 | ＳＡＣＨＩＫＯ | BRAFT内田 | |
| 13:15 | | | |
| 13:30 | | バー･オソル60 ｸﾆｱｾﾌﾒｿｯﾄﾞ 13:35-14:35 | HOTエナジーヨガ60 (25) 13:30-14:30 |
| 13:45 | ラディカルパワー45 (20) 13:50-14:35 | | |
| 14:00 | | Ｅｒｉｃａ | ｅＲｉｉ |
| 14:15 | | | |
| 14:30 | 郡司智道 | | |
| 14:45 | ｴｱﾛｽﾀｰﾄ30 14:50-15:20 | 顔ヨガ＆リラックスフロー60 14:45-15:45 | |
| 15:00 | | | HOTヨガ60 15:00-16:00 (25) |
| 15:15 | ｴｱﾛﾍﾞｰｼｯｸ30 15:20-15:50 | | |
| 15:30 | | | |
| 15:45 | ＮＯＲＩ | Ｍｉｙａ | ｅＲｉｉ |
| 16:00 | | バレエ30入門 16:00-16:30 | |
| 16:15 | ラディカルパワー45 (20) 16:15-17:00 | | |
| 16:30 | | 萩原由美子 | HOTヨガ60 16:30-17:30 (25) |
| 16:45 | 東泰成 | バレエ60 初中級 16:40-17:40 | |
| 17:00 | ズンバ60 17:15-18:15 | 萩原由美子 | ＭＡＲＩＥ |
| 17:15 | | | |
| 17:30 | | | |
| 17:45 | u-carry | | HOT骨盤調整ヨガ60 (25) 17:45-18:45 |
| 18:00 | | | |
| 18:15 | | | ＭＡＲＩＥ |
| 18:30 | | | |
| 18:45 | | | |
| 19:00 | | | HOTヨガ60 19:00-20:00 (25) |
| 19:15 | | | |
| 19:30 | | | ＭＡＲＩＥ |
| 19:45 | | | |
| 20:00 | | | |
| 20:15 | | | |
| 20:30 | | | |
| 20:45 | | | |
| 21:00 | | | |
| 21:15 | | | |
| 21:30 | | | |
| 21:45 | | | |
| 22:00 | | | |
| 22:15 | | | |
| 22:30 | | | |
| 22:45 | | | |

◎HOTレッスンのご予約はWEB予約のみとなります。
◎HOTレッスンの平日18:00以降のレッスンと土日祝のレッスンの連続受講は禁止とさせていただきます。
◎HOTレッスンの整理券のお渡しはレッスン開始5分前までとさせていただきます。
◎HOTスタジオへのご入室はレッスン開始15分前からとなります。
◎HOTレッスンはバスタオルが必要です。必ずご持参くださいませ。
◎HOTスタジオのレッスンにつきましてはレッスン開始後の入室はご遠慮願います。
◎その他のレッスンは開始10分以降のレッスン参加はご遠慮願います。
◎クラスの変更・インストラクターの代行は館内インフォメーションにてご案内致します。
◎ Mマークのレッスンはボクシンググローブを付け、ミット打ちをするレッスンです。
◎有料レッスンはレッスン前にフロントにてお支払いをお願い致します。

シェイプアップ・脂肪燃焼プログラム　ダンスプログラム　コンディショニングプログラム　ヨガプログラム　ＨＯＴプログラム　有料プログラム