

10月スケジュール

休館日2日(水)11日(金)22日(火)

9.17日改訂版

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間
	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa		
9:00	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員20名	NEW
9:15																						9:00
9:30	BODYPUMP		HOT			HOT			HOT													9:15
9:45	sanne		ベーシックヨガ			デトックスヨガ			リラクソスヨガ													9:30
10:00	(定員23名)		megumi		スタイリッシュ				パワーカルフ													10:00
10:15	ボディケア				ヨガ				10:00-10:45													10:15
10:30	石渡美弥子				10:00-10:45				川村映美子													10:30
10:45			HOT			HOT			KAORI													10:45
11:00			リラクソスヨガ			筋膜リリース			Yoshiko													11:00
11:15			10:45-11:45			& ヨガ			Yoshiko													11:15
11:30			megumi			10:50-11:50			真木薫													11:30
11:45	リセットヨガ				サーキット				Yoshiko													11:45
12:00	愛奈				シェイプ				Yoshiko													11:50
12:15					11:15-12:00				Yoshiko													11:55
12:30					NORI				Yoshiko													12:00
12:45	BODY PUMP		HOT			SEIRA			Yoshiko													12:05
13:00	12:45-13:30		デトックスヨガ			リトモス			Yoshiko													12:15
13:15	KAI		13:00-14:00			YUNA			Yoshiko													12:30
13:30	K-POP		メンテナン			ボディ			Yoshiko													12:45
13:45	ダンス		13:30-14:15			SAORI			Yoshiko													13:00
14:00	CHELCY		CAPPY			YUNA			Yoshiko													13:15
14:15						SAORI			Yoshiko													13:30
14:30						SAORI			Yoshiko													13:45
14:45						SAORI			Yoshiko													14:00
15:00						SAORI			Yoshiko													14:15
15:15						SAORI			Yoshiko													14:30
15:30						SAORI			Yoshiko													14:45
15:45						SAORI			Yoshiko													15:00
16:00						SAORI			Yoshiko													15:15
16:15						SAORI			Yoshiko													15:30
16:30						SAORI			Yoshiko													15:45
16:45						SAORI			Yoshiko													16:00
17:00						SAORI			Yoshiko													16:15
17:15						SAORI			Yoshiko													16:30
17:30						SAORI			Yoshiko													16:45
17:45						SAORI			Yoshiko													17:00
18:00						SAORI			Yoshiko													17:15
18:15						SAORI			Yoshiko													17:30
18:30						SAORI			Yoshiko													17:45
18:45						SAORI			Yoshiko													18:00
19:00						SAORI			Yoshiko													18:15
19:15						SAORI			Yoshiko													18:30
19:30						SAORI			Yoshiko													18:45
19:45						SAORI			Yoshiko													19:00
20:00						SAORI			Yoshiko													19:15
20:15						SAORI			Yoshiko													19:30
20:30						SAORI			Yoshiko													19:45
20:45						SAORI			Yoshiko													20:00
21:00						SAORI			Yoshiko													20:15
21:15						SAORI			Yoshiko													20:30
21:30						SAORI			Yoshiko													20:45
21:45						SAORI			Yoshiko													21:00
22:00						SAORI			Yoshiko													21:15
22:00	脂肪燃焼系プログラム					ダンスプログラム			ヨガプログラム													21:30
																						21:45
																						22:00

●各レッスンへの参加には必ずご予約が必要です。必ずご予約してからご参加ください。
 ●お1人様2週間先のレッスンを最大10レッスンまで予約可能です。
 ●キャンセルは1時間前まで可能です。レッスン開始1時間前までからのキャンセルは無断キャンセルとなります。
 ●土日の12時台スタートのレッスンのキャンセルは前日の21時までとさせていただきます。
 ●スタジオへのご入室は10分前から可能です。(ハイレエのレッスンは15分前から準備が可能です。) レッスン開始時刻を過ぎてからのご入室はできません。
 ☆美Start LoLo グループレッスンは有料でございます。フィットネスクラブ広尾会員様3,000円(税込)定員10名。6名以下の場合は休講になります。別サイト(MOSH)からのご予約になります。