FITNESS CLUB HIROO

営業時間
平日 7:00～22:30
土・日・祝 7:00～21:00

12月スケジュール　休館日2日（月）12日（木）20日(金）29日(日）30日(月）31日(火）

月曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:00			
9:15	NEW!	9日BODYPUMP sanne 16日ユリアン： BOX＆FIT 23日ユリアン： BOX＆FIT	
9:30	週替わり レッスン 9:30-10:15		HOT ベーシックヨガ 9:30-10:30 megumi
9:45			
10:00			
10:15			
10:30	ボディケア 10:30-11:30 石渡美弥子		HOT リラックスヨガ 10:45-11:45 megumi
10:45			
11:00			
11:15			
11:30			
11:45	リセットヨガ 11:45-12:30 愛奈		
12:00			
12:15			
12:30			
12:45	BODY PUMP 12:45-13:30		
13:00			HOT デトックスヨガ 13:00-14:00 SAORI
13:15			
13:30	KAI		
13:45	K-POP ダンス 13:45-14:30		
14:00			
14:15			
14:30	CHELCY		
14:45			
15:00			
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			HOT ボディメイクヨガ 16:00-17:00 momo
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			HOTピラティス 18:30-19:15 坂詰友美
18:45			
19:00			
19:15	リトモス 19:15-20:00 YUNA		
19:30			HOT骨盤 エクササイズ 19:30-20:30 坂詰友美
19:45			
20:00			
20:15	ピラティス 20:15-21:00 CHELCY		
20:30			
20:45			HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 MARIE
21:00			
21:15			
21:30			
21:45			
22:00	脂肪燃焼系プログラム		

火曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:00			
9:15			
9:30			HOT デトックスヨガ 9:30-10:30 あかね
9:45			
10:00		スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45	
10:15			
10:30		Hiromi	HOT 筋膜リリース ＆ヨガ 10:50-11:50
10:45			
11:00			
11:15	サーキット シェイプ 11:15-12:00		
11:30			
11:45	NORI		
12:00			
12:15	骨盤ストレッチ ＆美容整体 12:15-13:00		
12:30			
12:45			
13:00	澤野敦		
13:15			HOTフローヨガ 13:15-14:15 SAORI （第1、3、5週）
13:30	ボディ メンテナンスヨガ 13:30-14:15		
13:45			
14:00			arai （第2、第4週）
14:15	CAPPY		
14:30			
14:45	ディスコエアロ 14:45-15:30 CAPPY		
15:00			
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			HOT デトックスヨガ 17:15-18:15 Miku
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30	シェイプBOX 18:30-19:15 shino		
18:45			
19:00			
19:15	ズンバ 19:30-20:15 ICHIKO		HOT ベーシックヨガ 19:30-20:30 MARIE
19:30			
19:45			
20:00			
20:15	BODY COMBAT 20:30-21:15		
20:30			
20:45			HOT 骨盤調整ヨガ 20:45-21:45 MARIE
21:00	北島千晃		
21:15			
21:30			
21:45			
22:00	ダンスプログラム		

水曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:00			
9:15			
9:30			HOT リラックスヨガ 9:30-10:30 KAORI
9:45			
10:00	パワースカルプト 10:00-10:45 川村映美子		
10:15			
10:30	（定員25名）		
10:45	ダンスエアロ 11:00-11:45 田口優喜		HOT デトックスヨガ 11:00-12:00 Miya
11:00			
11:15			
11:30			
11:45	エナジー フローヨガ 12:00-12:45		
12:00			
12:15	SEIRA		
12:30			
12:45	リトモス 13:00-13:45 YUNA		
13:00			
13:15			
13:30	CAPPYオリジナル ENJOY STEP 14:00-14:45		HOT デトックスヨガ 13:30-14:30 Miku
13:45			
14:00			
14:15	CAPPY		
14:30	フラダンス 入門・初級 15:00-15:45		
14:45			
15:00	城フラスタジオ		
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			HOTリラクゼーション フローヨガ 18:15-19:15 megumi
18:30			
18:45		バレエ初級 19:00-20:00 髙橋美穂	
19:00			
19:15	ボディメイクヨガ 19:30-20:15 kozue		HOTポール リンパマッサージ 19:30-20:15
19:30		（定員15名）	
19:45			澤野敦
20:00			
20:15	ズンバ 20:30-21:15 大石洋佑		HOT デトックスヨガ 20:45-21:45 MISAKI
20:30			
20:45			
21:00			
21:15			
21:30			
21:45			
22:00	コンディショニングプログラム		

木曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:00			
9:15			
9:30			
9:45			HOT ベーシックヨガ 9:45-10:45 Yoshiko
10:00	カーディオボディ スカルプト 10:00-10:45		
10:15	川村映美子 （定員25名）		
10:30	DISCOサウンド フィットネス 11:15-12:00	NEW!	
10:45			HOT ベーシックヨガ 11:15-12:15 KOU
11:00			
11:15	CHELCY		
11:30			
11:45		リンパケアヨガ 12:10-12:55 AYAME	
12:00			
12:15			
12:30			
12:45		JAZZ HIPHOP 13:15-14:00 ひかちゅー	
13:00			
13:15			HOT デトックスヨガ 13:30-14:30 あかね
13:30	ズンバ 14:15-15:00 Haru	NEW!	
13:45			
14:00			
14:15			
14:30	ボディ メンテナンス 15:20-16:05		
14:45			
15:00	Haru		
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			HOT フローヨガ 17:30-18:30 Miku
17:45			
18:00			
18:15			
18:30	初めての ベリーダンス 18:30-19:15		
18:45			
19:00	伊藤友美		
19:15	ボディスカルプト 19:30-20:15 金子智恵		
19:30			
19:45	（定員25名）		
20:00			
20:15	バレエ初級 20:35-21:35 芹澤創 （定員24名）		
20:30			
20:45			
21:00			
21:15			
21:30			
21:45			
22:00	ヨガプログラム		

金曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:00	↓12月6.13日 のみ開催		
9:15			
9:30	BODYPUMP 9:30-10:15 sanne		HOT パワーヨガ 9:30-10:30 EMMA
9:45	（定員:23名）		
10:00	ベーシックヨガ ヨガ 10:30-11:30 真木薫		↑English Only Lesson
10:15			
10:30			HOT ボディメイクヨガ 11:00-12:00 Teru
10:45	ボディシェイプ 11:45-12:30 CAPPY		
11:00			
11:15			
11:30	ステップ 初級 12:45-13:30		HOT 姿勢調整ヨガ 12:30-13:30 明日美
12:00			
12:15	NORI		
12:30	ジャイロ キネシス 13:45-14:30		HOTストレッチ フローヨガ 13:45-14:45 Kozue
13:00	坂本博美		
13:15	リトモス 14:45-15:30 田口優喜	マイセルフ ボディケア 14:45-15:30 川村映美子	
13:30			
13:45			
14:00			
14:15			
14:30			
14:45			
15:00			
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			HOT ベーシックヨガ 18:15-19:15 咲弥果
18:30			
18:45	美尻トレーニング 19:00-19:45 Sawa		
19:00			
19:15	脂肪燃焼 エクササイズ 20:00-20:45 Saki		HOT 骨盤調整ヨガ 19:30-20:30 MARIE
19:30			
19:45			
20:00			
20:15			
20:30			
20:45			HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 MARIE
21:00			
21:15			
21:30			
21:45			
22:00	HOTプログラム		

土曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:00			HOT フローヨガ 9:00-10:00 megumi
9:15	マーシャル ボディメイク 9:15-10:00		
9:30	あかね		
9:45	中国宮廷 気功 10:15-11:00		HOT デトックスヨガ 10:15-11:15 あかね
10:00			
10:15	倉林恵		
10:30	ズンバ 11:15-12:00 CHELCY		爆汗筋膜 リリース 11:30-12:30 fumi
10:45			
11:00			
11:15	K-POP ダンス初級 12:15-13:00		
11:30	CHELCY		HOT ベーシックヨガ 12:45-13:45 高橋美穂
11:45	ストレッチ フローヨガ 13:15-14:00		
12:00	愛奈		
12:15			
12:30			
12:45			
13:00			
13:15			
13:30		カキラ 機能改善 14:30-15:15	HOT フローヨガ 14:15-15:15 Saki
13:45			
14:00		SADAMI	
14:15			
14:30			
14:45			
15:00			
15:15			
15:30			HOT ベーシックヨガ 15:30-16:30 KOU
15:45			
16:00	週替わりレッスン 16:00-16:45		
16:15			
16:30			HOTエナジーヨガ 16:45-17:30 KOU
16:45			
17:00	HIPHOP 初級 17:00-17:45		
17:15			
17:30	あきえってぃー		
17:45	BODY PUMP 18:00-18:45		HOT ベーシックヨガ 18:00-19:00 Yoshiko
18:00	定員:23名		
18:15			
18:30			
18:45			
19:00			
19:15			
19:30			
19:45			
20:00			
20:15			
20:30			
20:45			
21:00			
21:15			
21:30			
21:45			
22:00			

7日　初めてのベリーダンス：伊藤友美
14日　K-POPダンス：エリまき
21日　バレトン：Miki

7日：廣田彩香
14日：田島桃子
21日:相子七海

日曜日

時間	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名
9:00			HOT フローヨガ 9:00-10:00 arai
9:15	NEW!		
9:30	週替わり レッスン 9:30-10:15	朝バレエ 9:40-10:40 塚本晃司	
9:45			
10:00	1、8日BODYPUMP： sanne 15,22日ユリアンBOX＆FIT		
10:15			HOT フローヨガ 10:30-11:30 MISAKI
10:30	リトモス 11:00-11:45 Keiko	（定員15名）	
10:45			
11:00			
11:15			HOT ベーシックヨガ 12:00-13:00 Yoshiko
11:30	BODYPUMP 12:15-13:00 オフィシャルトレーナー		
11:45	（定員:23名）		
12:00	ピラティス 13:15-14:00 ayana		☆美Start LoLoグループレッスン （有料/定員10名） 13:15-14:15
12:15			
12:30			
12:45		ストレッチ アロマヨガ 14:15-15:00 理絵	LoLo
13:00			
13:15			
13:30			HOT ベーシックヨガ 15:15-16:15 MISAKI
13:45			
14:00	バレエ 初級 16:00-17:00 萩原由美子 （定員24名）		
14:15			HOT フローヨガ 16:30-17:30 MISAKI
14:30	ズンバ 17:15-18:30 CHELCY		
14:45			爆汗筋膜 リリース 17:45-18:45 fumi
15:00			
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			
18:15			
18:30			
18:45			
19:00			
19:15			
19:30			
19:45			
20:00			
20:15			
20:30			
20:45			
21:00			
21:15			
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。必ずご予約を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時間を切って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時台スタート迄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。（バレエのレッスンは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。

時間変更　NEW! New レッスン　Suitable for English Speaker