

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	2nd 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20名	定員28名	定員20名	定員20名	
9:15													BODYPUMP 9:00-9:45 sanne						HOT フローヨガ 9:00-10:00 megumi			HOT フローヨガ 9:00-10:00 arai
9:30	トータル		HOT	BODYPUMP 9:30-10:15 sanne	HOT	HOT				HOT									マージナル ボディメイク 9:15-10:00 あかね	週替わり レッスン 9:30-10:15	朝バレエ 9:40-10:40	
9:45	コンディショニング		ベーシックヨガ megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	デトックスヨガ あかね	デトックスヨガ あかね	リラクسسヨガ KAORI	リラクسسヨガ KAORI	リラクسسヨガ KAORI	リラクسسヨガ KAORI	リラクسسヨガ KAORI	リラクسسヨガ KAORI	リラクسسヨガ KAORI	リラクسسヨガ KAORI	リラクسسヨガ KAORI	リラクسسヨガ KAORI						
10:00	9:30-10:15 Julian		9:30-10:30 megumi	10:00-10:45 Yoga	10:00-10:45 あかね	10:00-10:45 あかね	10:00-10:45 あかね	10:00-10:45 あかね	10:00-10:45 あかね	10:00-10:45 あかね	10:00-10:45 あかね	10:00-10:45 あかね	10:00-10:45 あかね	10:00-10:45 あかね								
10:30	10:30-11:30 ボディケア 石渡美弥子		10:45-11:45 megumi	11:15-12:00 NORI	11:15-12:00 NORI	11:15-12:00 NORI	11:15-12:00 NORI	11:15-12:00 NORI	11:15-12:00 NORI	11:15-12:00 NORI	11:15-12:00 NORI	11:15-12:00 NORI	11:15-12:00 NORI	11:15-12:00 NORI	11:15-12:00 NORI	11:15-12:00 NORI	11:15-12:00 NORI	11:15-12:00 NORI	11:15-12:00 NORI	11:15-12:00 NORI	11:15-12:00 NORI	11:15-12:00 NORI
11:00																						
11:15																						
11:30																						
11:45	リセットヨガ																					
12:00	11:45-12:30 愛奈																					
12:15																						
12:30																						
12:45	BODY PUMP 12:45-13:30																					
13:00																						
13:15																						
13:30	KAI																					
13:45	K-POPダンス																					
14:00	13:45-14:30 エリまさ																					
14:15																						
14:30																						
14:45	カキラ																					
15:00	機能改善																					
15:15	14:45-15:30 シノブ																					
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																						

1日 ストリートダンス:木村楓
 8日 K-POPダンス:あきえついでー
 15日 ストリートダンス:エリまさ
 22日 K-POPダンス:エリまさ

●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時間前を切った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。