

3月スケジュール 休館日3日(月)12日(水)21日(金)

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 9:15-10:00 SANNE (定員23名) 11.18日																		
9:30	トータル		HOT	9:15-10:00 SANNE (定員23名) 11.18日		HOT		HOT														
9:45	コンディショニング		ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
10:00	9:30-10:15 Julian		ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
10:15	ボディケア		ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
10:30	10:30-11:30 石渡美弥子		ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
10:45			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
11:00			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
11:15			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
11:30			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
11:45	リセットヨガ		ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
12:00	11:45-12:30 愛奈		ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
12:15			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
12:30			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
12:45	BODY PUMP 12:45-13:30		ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
13:00			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
13:15	KAI		ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
13:30			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
13:45	K-POPダンス		ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
14:00	13:45-14:30 エリまき		ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
14:15			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
14:30			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
14:45	カラ機能改善		ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
15:00	14:45-15:30 シノブ		ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
15:15			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
15:30			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
15:45			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
16:00			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
16:15			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
16:30			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
16:45			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
17:00			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
17:15			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
17:30			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
17:45			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
18:00			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
18:15			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
18:30			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
18:45			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
19:00			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
19:15			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
19:30	19:15-20:00 YUNA		ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
19:45			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
20:00			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
20:15	アシュタンガヨガ		ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
20:30	20:15-21:00 Teru		ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
20:45			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
21:00			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
21:15			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
21:30			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
21:45			ベースックヨガ	9:30-10:30 megumi	スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi	テックスヨガ	9:30-10:30 あかね	リラックスヨガ	(定員25名) 9:30-10:30 KAORI													
22:00	脂肪燃焼系プログラム			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									

●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週間前まで可能です。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名以下の場合には休講になります。別予約(MOSH)からのご予約になります。