

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	Hot Germa	1st studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa		
9:00																					9:00
9:15																					9:15
9:30	トータル コンディショニング 9:30-10:15																				9:30
9:45																					9:45
10:00																					10:00
10:10																					10:10
10:30	ボディケア 10:30-11:30 石渡美弥子																				10:30
10:45																					10:45
11:00																					11:00
11:15																					11:15
11:30																					11:30
11:45	リセットヨガ 11:45-12:30 愛奈																				11:45
12:00																					12:00
12:15																					12:15
12:30																					12:30
12:45	BODY PUMP 12:45-13:30																				12:45
13:00																					13:00
13:15																					13:15
13:30																					13:30
13:45																					13:45
14:00																					14:00
14:15																					14:15
14:30																					14:30
14:45	カキラ 機能改善 14:45-15:30 シノブ																				14:45
15:00																					15:00
15:15																					15:15
15:30																					15:30
15:45																					15:45
16:00																					16:00
16:15																					16:15
16:30																					16:30
16:45																					16:45
17:00																					17:00
17:15																					17:15
17:30																					17:30
17:45																					17:45
18:00																					18:00
18:15																					18:15
18:30																					18:30
18:45																					18:45
19:00																					19:00
19:15																					19:15
19:30																					19:30
19:45																					19:45
20:00																					20:00
20:15																					20:15
20:30																					20:30
20:45																					20:45
21:00																					21:00
21:15																					21:15
21:30																					21:30
21:45																					21:45
22:00	脂防燃焼系プログラム			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								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となります。別サイト(MOSH)からのご予約になります。