FITNESS CLUB HIROO

営業時間
平日 7:00～22:30
土・日・祝 7:00～21:00

8月スケジュール　休館日2日(金)11日(日)12日(月)13日(火)14日(水)22日(木)

時間	月曜日 1st studio 定員28名	月曜日 2nd studio 定員20名	月曜日 Hot Germa 定員20名	火曜日 1st studio 定員28名	火曜日 2nd studio 定員20名	火曜日 Hot Germa 定員20名	水曜日 1st studio 定員28名	水曜日 2nd studio 定員20名	水曜日 Hot Germa 定員20名	木曜日 1st studio 定員28名	木曜日 2nd studio 定員20名	木曜日 Hot Germa 定員20名	金曜日 1st studio 定員28名	金曜日 2nd studio 定員20名	金曜日 Hot Germa 定員20名	1st studio 定員28名	2nd studio 定員20名	Hot Germa 定員20名	日曜日 1st studio 定員28名	日曜日 2nd studio 定員20名	日曜日 Hot Germa 定員20名	時間
9:00																		HOT フローヨガ 9:00-10:00 megumi			HOT フローヨガ 9:00-10:00 愛奈	9:00
9:15																マーシャル ボディメイク 9:15-10:00						9:15
9:30			HOT ベーシックヨガ 9:30-10:30 megumi			HOT デトックスヨガ 9:30-10:30 あかね			HOT リラックスヨガ 9:30-10:30 KAORI		NEW! HOT ベーシックヨガ 9:45-10:45 Yoshiko				爆汗筋膜 リリース 9:30-10:30 fumi	あかね				朝バレエ 9:40-10:40 塚本晃司		9:30
9:45					スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi											中国宮廷 気功 10:15-11:00						9:45
10:00							パワースカルプト 10:00-10:45 川村映美子			カーディオボディ スカルプト 10:00-10:45 川村映美子 (定員25名)												10:00
10:15																		HOT デトックスヨガ 10:15-11:15 あかね				10:15
10:30	ボディケア 10:30-11:30 石渡美弥子						(定員25名)						ベーシックヨガ ヨガ 10:30-11:30 真木薫								HOT フローヨガ 10:30-11:30 愛奈	10:30
10:45			HOT リラックスヨガ 10:45-11:45 megumi			HOT 筋膜リリース &ヨガ 10:50-11:50 LoLo	ダンスエアロ 11:00-11:45 田口優喜			ズンバ 11:15-12:00 CHELCY	NEW!					倉林恵			リトモス 11:00-11:45 Keiko	(定員15名)		10:45
11:00				サーキット シェイプ 11:15-12:00					HOT デトックスヨガ 11:00-12:00 Miya			HOT ベーシックヨガ 11:15-12:15 KOU			HOT ボディメイクヨガ 11:00-12:00 Teru	ズンバ 11:15-12:00 CHELCY						11:00
11:15													ボディシェイプ 11:45-12:30 CAPPY					HOT ベーシックヨガ 11:30-12:15				11:15
11:30				NORI																		11:30
11:45	リセットヨガ 11:45-12:30 愛奈			骨盤ストレッチ &美容整体 12:15-13:00			エナジー フローヨガ 12:00-12:45 紫帆	NEW!			リンパケアヨガ 12:15-13:00 AYAME					K-POP ダンス初級 12:15-13:00		momo	LESMILLS レッスン 12:15-13:00	詳細は決まり次第 お知らせいたします。		11:45
12:00																					HOT ベーシックヨガ 12:00-13:00 Yoshiko	12:00
12:15																		爆汗筋膜 リリース 12:30-13:30 momo				12:15
12:30															HOT 姿勢調整ヨガ 12:30-13:30 明日美							12:30
12:45	BODY PUMP 12:45-13:30		NEW!										ステップ 初級 12:45-13:30									12:45
13:00			HOT デトックスヨガ 13:00-14:00 SAORI	澤野敦			リトモス 13:00-13:45 YUNA															13:00
13:15						HOTフローヨガ 13:15-14:15 SAORI (第1、3、5週)					JAZZ HIPHOP 13:15-14:00 ひかちゅー		NORI						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	13:15
13:30	KAI			ボディ メンテナンスヨガ 13:30-14:15					HOT ベーシックヨガ 13:30-14:30 愛奈			HOT デトックスヨガ 13:30-14:30 あかね	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							13:30
13:45	K-POP ダンス 13:45-14:30																					13:45
14:00							CAPPYオリジナル ENJOY STEP 14:00-14:45									愛奈						14:00
14:15				CAPPY						リトモス 14:15-15:00 Haru										ストレッチヨガ 14:15-15:00 理絵	LoLo	14:15
14:30	CHELCY												坂本博美				カキラ 機能改善 14:30-15:15 SADAMI	HOT フローヨガ 14:15-15:15 Saki				14:30
14:45				ディスコエアロ 14:45-15:30 CAPPY			CAPPY						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								14:45
15:00							フラダンス 入門・初級 15:00-15:45 城フラスタジオ															15:00
15:15										ボディ メンテナンス 15:20-16:05 Haru											HOT ベーシックヨガ 15:15-16:15 MISAKI	15:15
15:30																		HOT ベーシックヨガ 15:30-16:30 KOU				15:30
15:45																						15:45
16:00			HOT ベーシックヨガ 16:00-17:00 momo													週替わりレッスン 16:00-16:45			バレエ 初級 16:00-17:00 萩原由美子 (定員24名)			16:00
16:15																						16:15
16:30																					HOT フローヨガ 16:30-17:30 MISAKI	16:30
16:45																		HOTエナジーヨガ 16:45-17:30 KOU				16:45
17:00						HOT デトックスヨガ 17:00-18:00 Miku										HIPHOP 初級 17:00-17:45 あきえってぃー						17:00
17:15																						17:15
17:30												HOT フローヨガ 17:30-18:30 Miku							ズンバ 17:45-18:30 CHELCY	NEW!		17:30
17:45																					爆汗筋膜 リリース 17:45-18:45 fumi	17:45
18:00																LESMILLS レッスン 18:00-18:45 詳細は決まり次第 お知らせいたします。		HOT ベーシックヨガ 18:00-19:00 Yoshiko				18:00
18:15									HOTリラクゼーション フローヨガ 18:15-19:15 megumi						HOT ベーシックヨガ 18:15-19:15 咲弥果							18:15
18:30			HOTピラティス 18:30-19:15 坂詰友美		シェイプBOX 18:30-19:15 shino					初めての ベリーダンス 18:30-19:15 伊藤友美												18:30
18:45								バレエ初級 19:00-20:00 髙橋美穂 (定員15名)					美尻トレーニング 19:00-19:45 Sawa									18:45
19:00																						19:00
19:15	リトモス 19:15-20:00 YUNA																					19:15
19:30			HOT骨盤 エクササイズ 19:30-20:30 坂詰友美		ズンバ 19:30-20:15 ICHIKO	HOT ベーシックヨガ 19:30-20:30 MARIE	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 澤野敦	ボディスカルプト 19:30-20:15 金子智恵 (定員25名)		HOT デトックスヨガ 19:30-20:30 伊藤友美			HOT 骨盤調整ヨガ 19:30-20:30 MARIE							19:30
19:45													脂肪燃焼 エクササイズ 20:00-20:45 Saki									19:45
20:00																						20:00
20:15																						20:15
20:30	ピラティス 20:30-21:15 ayana			BODY COMBAT 20:30-21:15 Hyde			ズンバ 20:30-21:15 大石洋佑			バレエ初級 20:35-21:35 芹澤創 (定員24名)												20:30
20:45																						20:45
21:00			HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 MARIE			HOT 骨盤調整ヨガ 20:45-21:45 MARIE			HOT デトックスヨガ 20:45-21:45 MISAKI			HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 伊藤友美			HOT ベーシックヨガ 20:45-21:45 MARIE								21:00
21:15																						21:15
21:30																						21:30
21:45																						21:45
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									22:00

3日　K-POPダンス：あきえってぃー
10日　バレトン：Miki
17日　ストリートダンス：あきえってぃー
24日　K-POPダンス：AYAME
31日　バレトン：Miki

● 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