FITNESS CLUB HIROO 営業時間

平日 7:00～22:30
土・日・祝 7:00～21:00

9月スケジュール　休館日2日(月)12日(木)20日(金)

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!		
9:30	BODYPUMP 9:30-10:15 sanne	←9月9日のみ開催	HOT ベーシックヨガ 9:30-10:30 megumi
9:45			
10:00			
10:15	（定員23名）		
10:30	ボディケア 10:30-11:30 石渡美弥子		
10:45			HOT リラックスヨガ 10:45-11:45 megumi
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 ベーシックヨガ 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			
20:30	ピラティス 20:30-21:15 ayana		
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	
10:45			HOT 筋膜リリース＆ヨガ 10:50-11:50
11:00		NEW!	
11:15	サーキットシェイプ 11:15-12:00		
11:30			
11:45	NORI		
12:00	骨盤ストレッチ＆美容整体 12:15-13:00		
12:15			
12:30			
12:45	澤野敦		
13:00			HOTフローヨガ 13:15-14:15 SAORI （第1、3、5週）
13:15	ボディメンテナンスヨガ 13:30-14:15		
13:30			
13:45	CAPPY		
14:00			SEIRA （第2、第4週）
14:15			
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			
19:30		ズンバ 19:30-20:15 ICHIKO	HOT ベーシックヨガ 19:30-20:30 MARIE
19:45			
20:00			
20:15			
20:30	BODY COMBAT 20:30-21:15 Hyde		
20:45			HOT 骨盤調整ヨガ 20:45-21:45 MARIE
21:00			
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			
11:00	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
11:15			
11:30			
11:45			
12:00	エナジーフローヨガ 12:00-12:45		
12:15			
12:30	紫帆		
12:45	リトモス 13:00-13:45 YUNA		
13:00			
13:15		NEW!	
13:30			HOT デトックスヨガ 13:30-14:30 Miku
13:45			
14:00	CAPPYオリジナル ENJOY STEP 14:00-14:45		
14:15			
14:30			
14:45	CAPPY		
15:00	フラダンス入門・初級 15:00-15:45		
15:15			
15:30			
15:45	城フラスタジオ		
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			
19:30	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
19:45		（定員15名）	
20:00			
20:15			
20:30	ズンバ 20:30-21:15 大石洋佑		
20:45			HOT デトックスヨガ 20:45-21:45 MISAKI
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 川村映美子		
10:15			
10:30	（定員25名）		
10:45	DISCO SOUNDフィットネス 11:15-12:00	NEW!	
11:00			
11:15			HOT ベーシックヨガ 11:15-12:15 KOU
11:30			
11:45	CHELCY		
12:00			
12:15		リンパケアヨガ 12:15-13:00 AYAME	
12:30			
12:45			
13:00			
13:15		JAZZ HIPHOP 13:15-14:00 ひかちゅー	
13:30			HOT デトックスヨガ 13:30-14:30 あかね
13:45	ズンバ 14:15-15:00 Haru	NEW!	
14:00			
14:15			
14:30			
14:45			
15:00			
15:15	ボディメンテナンス 15:20-16:05		
15:30			
15:45	Haru		
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			
19:15	伊藤友美		
19:30	ボディスカルプト 19:30-20:15		
19:45	金子智恵		
20:00			
20:15	（定員25名）		
20:30			
20:45	バレエ初級 20:35-21:35 芹澤創 （定員24名）		
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			
9:15	NEW!		
9:30	BODYPUMP 9:30-10:15 sanne		爆汗筋膜リリース 9:30-10:30 fumi
9:45			
10:00	（定員:23名）		
10:15	ベーシックヨガ ヨガ 10:30-11:30 真木薫		
10:30			
10:45			HOT ボディメイクヨガ 11:00-12:00 Teru
11:00			
11:15			
11:30	ボディシェイプ 11:45-12:30 CAPPY		
11:45			
12:00			
12:15			HOT 姿勢調整ヨガ 12:30-13:30 明日美
12:30	ステップ初級 12:45-13:30		
12:45			
13:00	NORI		
13:15	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	坂本博美		
14:00	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	
14:15		川村映美子	
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			
19:00	美尻トレーニング 19:00-19:45 Sawa		
19:15			
19:30			HOT 骨盤調整ヨガ 19:30-20:30 MARIE
19:45			
20:00	脂肪燃焼エクササイズ 20:00-20:45 Saki		
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		

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 愛奈
9:15			
9:30		朝バレエ 9:40-10:40 塚本晃司	
9:45			
10:00			
10:15		（定員15名）	HOT フローヨガ 10:30-11:30 愛奈
10:30			
10:45	リトモス 11:00-11:45 Keiko		
11:00			
11:15			
11:30			
11:45			HOT ベーシックヨガ 12:00-13:00 Yoshiko
12:00	LesMills レッスン 12:15-13:00 （定員:23名）	詳細は決まり次第お知らせいたします。	
12:15			
12:30	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
13:00			
13:15			
13:30			
13:45		ストレッチヨガ 14:15-15:00 理絵	LoLo
14:00			
14:15			
14:30			
14:45			
15:00			HOT ベーシックヨガ 15:15-16:15 MISAKI
15:15			
15:30	バレエ初級 16:00-17:00 萩原由美子 （定員24名）		
15:45			
16:00			HOT フローヨガ 16:30-17:30 MISAKI
16:15			
16:30			
16:45			
17:00	ズンバ 17:15-18:30 CHELCY		
17:15			
17:30			爆汗筋膜リリース 17:45-18:45 fumi
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			

1st studio / 2nd studio / Hot Germa

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		
10:00			
10:15			HOT デトックスヨガ 10:15-11:15 あかね
10:30	倉林恵		
10:45	ズンバ 11:15-12:00 CHELCY		
11:00			
11:15			HOT ベーシックヨガ 11:30-12:15
11:30			
11:45			
12:00	K-POP ダンス初級 12:15-13:00		momo
12:15	CHELCY		爆汗筋膜リリース 12:30-13:30 momo
12:30	ストレッチフローヨガ 13:15-14:00		
12:45	愛奈		
13:00			
13:15			
13:30			
13:45		カキラ機能改善 14:30-15:15	HOT フローヨガ 14:15-15:15 Saki
14:00		SADAMI	
14:15			
14:30			
14:45			
15:00			HOT ベーシックヨガ 15:30-16:30 KOU
15:15			
15:30	週替わりレッスン 16:00-16:45		
15:45			HOTエナジーヨガ 16:45-17:30 KOU
16:00			
16:15	HIPHOP 初級 17:00-17:45		
16:30	あきえってぃー		
16:45	BODY PUMP 18:00-18:45		HOT ベーシックヨガ 18:00-19:00 Yoshiko
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			

7日　ストリートダンス：あきえってぃー
14日　バレトン：Miki
21日　K-POPダンス：あきえってぃー
28日　K-POPダンス：エリまき

9/7 MONA
9/14 相子七海
9/21 廣田 彩香
9/28 相子七海

- ● 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