

2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	9:00	
9:15																						9:15	
9:30	トータル コンディショニング 9:30-10:15		HOT ベーシックヨガ 9:30-10:30 megumi	BODYPUMP 9:30-10:15 sanne (定員23名)		HOT デトックスヨガ 9:30-10:30 あかね		HOT リラクソスヨガ 9:30-10:30 KAORI	(定員25名)		HOT ベーシックヨガ 9:45-10:45 Yoshiko		BODYPUMP 9:00-9:45 sanne (定員23名)		English Only Lesson HOT パワーヨガ 9:50-10:50 EMMA	マーシャル ボディメイク 9:15-10:00 あかね		HOT フローヨガ 9:00-10:00 megumi		週替わり レッスン 9:30-10:15		9:30	
10:00	コリアン			スタイリッシュ ヨガ 10:00-10:45 Hiromi		パワーカルフ 10:00-10:45 川村映美子															朝バレエ 9:40-10:40 塚本晃司	9:45	
10:10	ボディケア 10:30-11:30 石渡美弥子		HOT リラクソスヨガ 10:45-11:45 megumi		HOT 筋膜リリース & ヨガ 10:50-11:50 momo																2,16日BODYPUMP 9:23日BODYPUMP sanne (定員15名)	10:00	
10:30																						HOT フローヨガ 9:00-10:00 arai	10:15
10:45																						HOT フローヨガ 10:30-11:30 MISAKI	10:30
11:00																						HOT フローヨガ 10:45-11:45 MISAKI	10:45
11:15																						HOT フローヨガ 11:00-11:45 MISAKI	11:00
11:30																						HOT フローヨガ 11:00-11:45 MISAKI	11:15
11:45	リセットヨガ 11:45-12:30 愛奈																					HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	11:30
12:00																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	11:45
12:15																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	12:00
12:30																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	12:15
12:45	BODY PUMP 12:45-13:30																					HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	12:30
13:00	KAI																					HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	12:45
13:15																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	13:00
13:30	K-POPダンス 13:45-14:30 エリまき																					HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	13:15
13:45																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	13:30
14:00																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	13:45
14:15																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	14:00
14:30																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	14:15
14:45	カキラ 機能改善 14:45-15:30 シノブ																					HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	14:30
15:00																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	14:45
15:15																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	15:00
15:30																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	15:15
15:45																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	15:30
16:00																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	15:45
16:15																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	16:00
16:30																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	16:15
16:45																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	16:30
17:00																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	16:45
17:15																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	17:00
17:30																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	17:15
17:45																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	17:30
18:00																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	17:45
18:15																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	18:00
18:30																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	18:15
18:45																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	18:30
19:00																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	18:45
19:15																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	19:00
19:30																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	19:15
19:45																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	19:30
20:00																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	19:45
20:15																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	20:00
20:30																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	20:15
20:45																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	20:30
21:00																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	20:45
21:15																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	21:00
21:30																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	21:15
21:45																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	21:30
22:00	脂肪燃焼系プログラム																					HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	21:45
																						HOT フローヨガ 11:15-12:00 Keiko	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。
 ●お一人様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。(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となります。別サイト(MOSH)からのご予約になります。