



FITNESS CLUB HIROO

4月29日(火・祝)昭和の日特別プログラム

Time	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO HOT
	【定員28名】		【定員20名】
9:00～			
9:30～	美尻トレーニング 9:15-10:00 fumi		HOTデトックスヨガ 9:30-10:30
10:00～			あかね
10:30～	スタイリッシュヨガ 10:15-11:00 Hiromi		
11:00～		※シアターダンス 11:05-12:05	HOTデトックスヨガ
11:30～	サーキットシェイプ 11:15-12:00 NORI	真輝いづみ	10:45-11:45 あかね
12:00～			
12:30～	骨盤美容整体 & ストレッチ 12:15-13:00 澤野敦	※スライドボード トレーニング 12:15-13:15 夏城らんか	
13:00～			
13:30～	ボディメンテナンスヨガ 13:30-14:15 CAPPY	※スニーカーでできる タップダンス 13:30-14:30 一斗	
14:00～			HOTストレッチフローヨガ 14:15-15:15
14:30～	ディスコエアロ 14:30-15:15 CAPPY		Kozue
15:00～			
15:30～			
16:00～		※K-POPダンス 15:45-16:45	HOT骨盤エクササイズ 15:45-16:45
16:30～		藤田ころろ	坂詰友美
17:00～			HOTベーシックヨガ 17:00-18:00
17:30～			坂詰友美
18:00～			
18:30～		※バレエ初中級 18:15-19:45	
19:00～			
19:30～		羽織夕夏	
20:00～			

※マークはプレミアムレッスンです。

※4/29日は21時までの営業でございます。