



FITNESS CLUB HIROO

5月5日(月・祝)こども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～			HOTフローヨガ 9:15-10:15
10:00～	ボディケア 10:00-11:00		SAORI
10:30～	石渡美弥子	※ダンスフィットネス 10:45-11:45	HOTベーシックヨガ 10:30-11:30
11:00～			SAORI
11:30～	リセットピラティス 11:15-12:00 EMI	秋音光	
12:00～		※シアターダンス 12:00-13:00	
12:30～	ボクシングシェイプ 12:15-13:00 NORI	谷本充弘	
13:00～			HOTデトックスヨガ 13:15-14:15
13:30～	HIPHOP初級 13:15-14:00 エリまき	※初めてのバレエ 13:30-14:30	momo
14:00～			
14:30～	はじめてのカキラ 14:15-15:00 シノブ	※バレエ初級 14:45-15:45	
15:00～			
15:30～	初めてのベリーダンス 15:15-16:00 伊藤友美	林下友美	HOTフローヨガ 15:30-16:30
16:00～			Miku
16:30～	ベーシックヨガ 16:15-17:00 伊藤友美		
17:00～		※シアターJAZZ初級 17:00-18:00	HOTベーシックヨガ 17:00-18:00
17:30～		隼海惺	Miku
18:00～	☆特別レッスンご紹介☆		
18:30～	1. リセットピラティス→心と身体をリセットし、心身のバランスを整えながらピラティスの効果を実感しませんか？		
19:00～			
19:30～	2. はじめてのカキラ→基本の簡単な動きをゆっくり丁寧にやります。カラダが自然とほぐれてスッキリします！		
20:00～	3. ボクシングシェイプ→簡単なボクシングの動きと筋力トレーニングで全身シェイプアップしましょう！		

※マークはプレミアムレッスンです。

※5/5日は21時までの営業でございます。