

# ロンドフィットネスクラブ東大和

## スタジオタイムスケジュール

9月23日(火・祝)

営業時間 10:00~19:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール
07:00	<b>RADICAL FITNESS</b> メガダンス 7:00-7:30				
08:00	オリジナルステップ 8:00-8:30				
09:00	ハイパーシー 9:00-9:15				
10:00	定員50名(300円)				10:00
11:00	BODYPUMP60 (プレミアムレッスン) 10:20-11:20 赤間 & CHISA	ほぐしヨガ 10:15-11:00 小口	🔥 目覚めの 太陽礼拝 10:15-11:15 AKIKO		11:00
12:00	ボディコンバット45 11:45-12:30 赤間	リトモス 11:30-12:15 KAORI	🔥 心と体をほぐす ヨガ 11:45-12:45 AKIKO		12:00
13:00	ファンクショナル ローラーピラティス 13:00-13:45 澄子	ダンスエアロ 12:45-13:30 KAORI			13:00
14:00	FUNステップ I 14:15-15:00 BUNKI	アロマヨガ 14:10-14:55 澄子	🔥 リラクゼーション ヨガ 14:00-15:00 萌		14:00
15:00	UBOUND45 15:30-16:15 YU	OXIGENO 12:25-16:10 BUNKI	Surf Fit BASIC 15:30-16:15 このみ		15:00
16:00	ストレッチボール 16:30-17:00				16:00
17:00					17:00
19:00	<b>RADICAL FITNESS</b> オリジナルエアロ 19:00-19:30				19:00
20:00	ファイドウ 20:00-20:30				20:00
21:00	ストレッチング 21:00-21:15				21:00

水泳教室  
(有料スクール)  
YUTAKA  
11:00-12:00

【レッスン紹介】

- 心と体をほぐすヨガ  
10:15~(HOTスタジオ)  
ローラーを使って体をほぐし、  
心も緩めるクラスです。
- ファンクショナル  
ローラーピラティス  
13:00~(Aスタジオ)  
ストレッチボールを利用して、  
身体の機能的な動きを引き  
出していくクラスです。

- ・営業カレンダー
- ・スタジオタイムテーブル
- ・レッスン内容
- ・祝日プログラム



# ロンドフィットネスクラブ東大和

## スタジオタイムスケジュール

9月15日(月・祝)

営業時間 10:00~19:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール
07:00	<b>RADICAL</b> ORIGINALエアロ 7:00-7:30				
08:00	オキシジェノ 8:00-8:30				
09:00	ラディカル・パワー 9:00-9:30				
10:00					10:00
11:00	ミュージカルダンス 10:15-11:00 みのる	バランス コーディネーション 10:30-11:15 YUKI	🔥 やさしいフロー ヨガ 10:15-11:15 ETSUKO		11:00
12:00	ファットバーナー 11:20-12:05 井田	ファンクショナル ローラーピラティス 12:00-12:45 ETSUKO	🔥 リラクゼーション ヨガ 11:45-12:45 萌		12:00
13:00	ダイナミックストレッチ 12:30-13:00 吉井				13:00
14:00	ボディバンプ45 13:20-14:05 CHISA	ヨガストレッチ 13:15-14:00 萌	🔥 アクティブ フローヨガ 13:15-14:15 YAYOI		14:00
15:00	定員50名(300円) BODYCOMBAT60 (プレミアムレッスン) 14:30-15:30 Nagi	姿勢調整 トレーニング 14:50-15:35 神谷	🔥 アクティブ フローヨガ 15:00-16:00 YAYOI		15:00
16:00	フリースタイルダンス 16:00-16:45 神谷	コアトレ 15:55-16:40 akko			16:00
17:00			【レッスン紹介】 ●バランス コーディネーション 10:30~(Bスタジオ) 簡単なストレッチと筋コンディ ショニングを組み合わせた、 機能改善プログラムです。 ●ファンクショナル ローラーピラティス 12:00~(Aスタジオ) ストレッチボールを利用して、 身体の機能的な動きを引き 出していくクラスです。 ●コアトレ 15:50~(Bスタジオ) お腹とおしりをメインにトレ ニングをするクラスです。		17:00
19:00	<b>RADICAL</b> UBOUND 19:00-19:30				19:00
20:00	ファイトウ 20:00-20:30				20:00
21:00	ストレッチング 21:00-21:15				21:00

- ・営業カレンダー
- ・スタジオタイムテーブル
- ・レッスン内容
- ・祝日プログラム

