

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	RADICAL 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	🔥 リリースヨガ 10:15-11:15 HARUNA		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	🔥 パワーフローヨガ 11:45-12:45 HARUNA	【レッスン紹介】 ●パワーフローヨガ 11:45~(HOTスタジオ) 流れるようにポーズをつな いでいきます。 心拍数を上げ、「動く瞑想」 のように集中力を上げていく クラスです。	水泳教室 (有料スクール) YUTAKA 11:00-12:00
13:00	定員40名 ピラティス withストレッチボール 13:00-13:45 澄子	ダンスエアロ 12:45-13:30 KAORI			13:00
14:00					14:00
15:00	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		15:00
16:00	定員16名 UBOUND45 15:30-16:15 YU	OXIGENO 15:25-16:10 BUNKI	🔥 Surf Fit BASIC 15:30-16:15 このみ		16:00
17:00	ストレッチボール 16:30-17:00 定員40名				17:00
19:00	RADICAL 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

- ・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	RADICAL オリジナルエアロ 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				12:00
		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		水泳教室 (有料スクール) 西尾 13:00-14:00
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	🔥 トータル ボディシェイプ 15:00-16:00 YAYOI		14:00
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			15:00
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。		16:00
19:00	RADICAL UBOUND 19:00-19:30				17:00
20:00	ファイドウ 20:00-20:30				19:00
21:00	ストレッチング 21:00-21:15				20:00
					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

