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

10月13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 FITNESS 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					
	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	姿勢調整 ピラティス 10:15-11:15 ETSUKO		
11:00					
	ファットバーナー 11:20-12:05 井田				
12:00		ベーシックヨガ 11:45-12:30 ETSUKO	リラックスヨガ 11:45-12:45 萌		
	定員50名（300円） BODYPUMP60 （プレミアムレッスン） 12:40-13:40 みお＆CHISA				
13:00		ピラティス 13:15-14:00 萌			水泳教室 （有料スクール） 西尾 13:00-14:00
14:00			アクティブフロー ヨガ 13:30-14:30 YAYOI		
	ボディコンバット45 14:10-14:55 MOMO	Free style dance 14:25-15:10 TONI			
15:00			トータル ボディシェイプ 15:00-16:00 YAYOI		
16:00	ZUMBA 15:40-16:25 TONI	姿勢調整トレーニング 15:45-16:30 神谷			
17:00	ほぐしヨガ 16:45-17:30 小口			・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	
19:00	RADICAL FITNESS UBOUND 19:00-19:30				
20:00	ファイドウ 20:00-20:30				
21:00	ストレッチング 21:00-21:15				