

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

11月3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 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	リラクゼーションヨガ 10:20-11:05 萌	🔥 姿勢調整ヨガ 10:20-11:20 ETSUKO			11:00
12:00	ファットバーナー 11:20-12:05 井田	リリース コンディショニング 11:25-12:10 スタッフ	🔥 ベーシックヨガ 11:45-12:45 HARUNA			12:00
13:00	ラテンエアロ 12:30-13:15 吉田(由)	ファンクショナル ローラーピラティス 12:30-13:15 ETSUKO			水泳教室 (有料スクール) 西尾 13:00-14:00	13:00
14:00	ZUMBA45 13:35-14:20 吉田(由)	ストレッチポール 13:35-14:05	🔥 アクティブ フローヨガ 13:30-14:30 YAYOI			14:00
15:00	ボディバンプ45 14:45-15:30 赤間	バランス コーディネーション 14:25-15:10 YUKI	🔥 トータル ボディシェイプ 15:00-16:00 YAYOI			15:00
16:00	定員50名(300円) BODY COMBAT60 (プレミアムレッスン) 16:00-17:00 赤間					16:00
17:00		からだほぐしヨガ 16:30-17:15 小口				17:00
19:00	RADICAL 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



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

11月24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			〇BODY BALANCE 13:20-14:05 (Aスタジオ) 担当:西村 人気のボディコンバットや ボディパンプと同じレスミルズプロ グラムです。 ヨガをベースに、太極拳やピラティ スの要素を取り入れた、心と身体、そ して生活そのものの質を向上させる エクササイズ。	
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					
11:00	ミュージカルダンス 10:15-11:00 みのる	リラクゼーションヨガ 10:30-11:15 萌	🔥 お腹スツキリヨガ 10:20-11:20 HARUNA		
12:00	ファットバーナー 11:20-12:05 井田	バランス コーディネーション 11:35-12:20 YUKI	🔥 アクティブ フローヨガ 11:45-12:45 TAKAKO		
13:00	ステップ初級 12:25-12:55 井田	ダイナミック ストレッチ 12:40-13:10		〇ピラティス 14:15-15:00 (Bスタジオ) 担当:akko お腹や背中、下半身を引き締める エクササイズを行います♪ 重力に負けない、スツキリしたボディ ラインを作ります。	
14:00	★イベントレッスン★ BODY BALANCE 13:20-14:05 西村	- 予約不要枠 - ウエストシェイプ 13:30-13:50	🔥 リラックスヨガ 13:15-14:15 TAKAKO		水泳教室 (有料スクール) 西尾 13:00-14:00
15:00	ボディパンプ45 14:30-15:15 西村	ピラティス 14:15-15:00 akko			
16:00	定員50名(300円) BODY COMBAT60 (プレミアムレッスン) 15:35-16:35 西村	リリース & ボール 15:25-16:10 スタッフ	🔥 トータル ボディシェイプ 15:00-16:00 YAYOI		
17:00					
18:00					
19:00	RADICAL UBOUND 19:00-19:30			・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 	
20:00	ファイトウ 20:00-20:30				
21:00	ストレッチング 21:00-21:15				