

# 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

12月30(火) 営業時間 10:00~17:00

	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					10:00
11:00	ミドル 10:30-11:15 近藤	バランス コーディネーション 10:20-11:05 YUKI	● ピューティフローヨガ 10:30-11:30 NATSUKO		11:00
12:00	FUNステップⅠ 11:35-12:20 近藤	リトモス 11:20-12:05 KAORI	LES MILLS <b>PILATES</b> 11:45-12:30 YUTAKA		12:00
13:00	ボディコンバット45 12:40-13:25 Nagi	ポルドブラ 12:25-13:10 KAORI	● リラックスホットヨガ 13:00-14:00 NATSUKO		13:00
14:00	ロウ 13:45-14:30 吉田(由)	ピラティス 13:30-14:15 澄子	● ベーシックヨガ 14:15-15:15 HARUNA		14:00
15:00	ZUMBA45 14:50-15:35 吉田(由)	アロマヨガ 14:35-15:20 澄子	● デトックスヨガ 15:30-16:30 HARUNA		15:00
16:00					16:00
17:00					17:00

- ・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



- フィットネス・オレンジロータス共に全ての会員様がご利用いただけます。
- ※ジム・プールがご利用いただけます。(オレンジロータス会員様も)
- ※プール & SPA会員様は3時間以内のご利用です。

- プールエリアのご利用は16:30までございます。

- 12月31日(水)～2026年1月2日(金)は年末年始休館日でございます。
- ジムエリア24時間営業も含めて完全休館日となります。

1月3日(土)朝10時より営業いたします。・

- ・ **本年もご利用いただき、誠にありがとうございました。**
- 良いお年をお迎えください。