

※訂正

# 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

1月3日(土) 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				
08:00				
09:00				
10:00				
11:00	★NEW RELEASE★ ボディパンプ45 10:30-11:15 みお	骨盤体操 10:45-11:30 SARI	●アクティブヨガ 10:30-11:30 HARUNA	
12:00	★NEW RELEASE★ ボディコンバット45 11:35-12:20 MOMO	アロマリラックス 11:50-12:35 SARI	●柔軟性UP 陰ヨガ 11:45-12:45 HARUNA	
13:00	★NEW RELEASE★ UBOUND45 12:40-13:25 CHISA	予約不要枠 ストレッチボール 12:50-13:10	●ピューティーフロー ヨガ 13:00-14:00 NATSUMI	
14:00	STRONG NATION 13:45-14:30 Achico	ファンクショナル ローラービラティス 13:30-14:15 YURIKO		
15:00	ZUMBA45 14:50-15:35 Achico	やさしい体幹ヨガ 14:35-15:20 YURIKO	●眠りを深める リラックスヨガ 14:30-15:30 千尋	
16:00				
17:00				

●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。

★10:00~甘酒をお配りいたします★  
※なくなり次第終了とさせていただきます。

- ・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



本年もどうぞよろしくお願ひいたします。  
皆さまのご来館を心よりお待ちしております。