

# 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12(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
<b>RADICAL FITNESS</b> オリジナルエアロ 7:00-7:30				
オキシジェノ 8:00-8:30				10:00
ラディカル・パワー 9:00-9:30				11:00
ミュージカルダンス 10:15-11:00 みのる	姿勢調整ヨガ 10:30-11:15 YUPIN	腸活ヨガ 10:20-11:20 ETSUKO		12:00
ファットバーナー 11:20-12:05 井田	ファンクショナル ローラービラティス 11:45-12:30 ETSUKO	ペーシックヨガ 11:45-12:45 YUPIN		13:00
BODYCOMBAT60 (プレミアムレッスン) 12:30-13:30 KEN	バランス コーディネーション 12:50-13:35 YUKI		水泳教室 (有料スクール) moco 13:00-14:00	14:00
定員50名(2200円)				15:00
ダイナミックストレッチ 14:00-14:30 ヨッシー	骨盤体操 14:00-14:45 SARI	アクティブ フローヨガ 13:30-14:30 YAYOI		16:00
-予約不要枠- コアトレ 14:50-15:10	アロマリラックス 15:05-15:50 SARI	ボディメイク エクササイズ 15:00-16:00 YAYOI		17:00
ボール コンディショニング 15:30-16:15 吉田(由)				19:00
ZUMBA 16:35-17:20 吉田(由)	からだほぐしヨガ 16:45-17:30 小口			20:00
<b>RADICAL FITNESS</b> UBOUND 19:00-19:30				21:00
ファイドウ 20:00-20:30				
ストレッチング 21:00-21:15				

- ・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

