

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
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	姿勢調整ヨガ 10:30-11:15 YUPIN	🔥 腸活ヨガ 10:20-11:20 ETSUKO		11:00
12:00	ファットバーナー 11:20-12:05 井田	ファンクショナル ローラーピラティス 11:45-12:30 ETSUKO	🔥 ベーシックヨガ 11:45-12:45 YUPIN		12:00
13:00	BODYCOMBAT60 (プレミアムレッスン) 12:30-13:30 KEN 定員50名(2200円)	バランス コーディネーション 12:50-13:35 YUKI			13:00
14:00	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		14:00
15:00	-予約不要枠- コアトレ 14:50-15:10				15:00
16:00	ボール コンディショニング 15:30-16:15 吉田(由)	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		16:00
17:00	ZUMBA 16:35-17:20 吉田(由)	からだほぐしヨガ 16:45-17:30 小口			17:00
19:00	RADICAL UBOUND 19:00-19:30				19:00
20:00	ファイドウ 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

