

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

2月11(水・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 オリジナルヨガ 7:00-7:30				
08:00	エクストリーム55 8:00-8:30				
09:00	ラディカルワン 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	骨盤ストレッチ 10:30-11:15 野村	やさしい フローヨガ 10:20-11:20 ETSUKO		11:00
12:00	ロウ 11:20-12:05 近藤	ファンクショナル ローラーピラティス 11:45-12:30 ETSUKO	アロマ香る♪ リンパリラックスヨガ 11:45-12:45 AKEMI		12:00
13:00	FUNステップⅠ 12:25-13:10 近藤	ストレッチポール 12:50-13:20			13:00
14:00	15分のテクニック付！ ボディバンプ45 +テック 13:30-14:30 CHISA	アライメント ストレッチ 13:45-14:30 田畑	13:30-14:15 MOMO		
15:00	スペシャルレッスン♪ Salsavibes TM 15:00-16:00 MARI	ダンスコリオ 14:50-15:35 田畑	スタイルアップヨガ 15:00-16:00 MARU		
16:00	会員様 1,000円 スペシャルレッスン♪				
17:00	ZUMBA75 16:30-17:45 MARI/Achico				17:00
19:00	承認NO:36432 会員様 1,500円				
20:00	UBOUND 19:00-19:30				19:00
21:00	ファイドウ 20:00-20:30 ストレッチング 21:00-21:15				20:00 21:00

イベント レッスン♪

①15:00～16:00
Salsavibes TM

②16:30～17:45
ZUMBA75

詳しくは別紙を
ご参照ください



- ・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

2月23(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	ダイナミックストレッチ 10:30-11:00 ヨッシー	フリースタイルダンス 10:30-11:15 神谷	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	ハタヨガ 11:45-12:30 ETSUKO	Surf Fit BASIC 11:45-12:30 MOMO		12:00
13:00	骨盤ストレッチ 12:25-13:10 野村	バランス コーディネーション 12:50-13:35 YUKI			13:00
14:00	ピラティス 13:30-14:15 野村	美筋トレ 14:00-14:30	アクティブ フローヨガ 13:30-14:30 YAYOI		水泳教室 (有料スクール) moco 13:00-14:00
15:00	スタート 14:35-15:20 SARI	ストレッチボール 14:50-15:20	ボディメイク エクササイズ 15:00-16:00 YAYOI		14:00
16:00	ボディコンバット45 15:40-16:25 Nagi	アロマリラックス 15:40-16:25 SARI			15:00
17:00	からだほぐしヨガ 16:45-17:30 小口				16:00
19:00	RADICAL UBOUND 19:00-19:30				17:00
20:00	ファイドウ 20:00-20:30				18:00
21:00	ストレッチング 21:00-21:15				19:00

- ・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

