


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

4月29日(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 ORIGINAL YOGA 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	ハタヨガ ~呼吸法と瞑想~ 10:20-11:05 ETSUKO <small>-予約不要枠-</small> ストレッチボール 11:20~11:40	座席指定無し リラックスストレッチ 10:30-11:15 長谷川 (定員30名)	🔥 アクティブ フローヨガ 10:30-11:30 HARUNA		11:00
12:00	ボディパンプ45 11:55-12:40 CHISA	カキラ 11:35-12:20 長谷川	🔥 陰ヨガ 12:00-13:00 HARUNA		12:00
13:00	BODYCOMBAT60 13:00-14:00 KEN	Functions UP ストレッチ 12:40-13:25 MAHMI			13:00
14:00	(2,200円)	ダンスワークアウト 13:45-14:30 MAHMI	※訂正いたしました。		14:00
15:00	ロウ 14:30-15:15 小口	リリース&ボール 14:50-15:35 スタッフ	🔥 ピラティス 14:30-15:30 YUKI		15:00
16:00	FUNステップ I 15:35-16:20 小口		※訂正いたしました。  16:00-16:45 MOMO		16:00
17:00					17:00
19:00	ファイドウ 19:00-19:30				19:00
20:00	エクストリーム・55 20:00-20:30				20:00
21:00	メガダンス 21:00-21:30				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

