

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

5月4日(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 10:20-10:50	リトモス 10:30-11:15 KAORI	🔥 アクティブ フローヨガ 10:30-11:30 YAYOI		11:00
	骨盤ストレッチ 11:10-11:55 野村				
12:00		ボルドブラ 11:35-12:20 KAORI			12:00
	ピラティス 12:10-12:55 野村		🔥 ボディメイク エクササイズ 12:00-13:00 YAYOI		
13:00		自重トレーニング& コンディショニング 12:40-13:25 VAVO			13:00
14:00	ロウ 13:30-14:15 谷川	ストレッチボール 13:40-14:00	🔥 アロマ 骨盤調整ヨガ 13:15-14:15 AKEMI		14:00
15:00	FUNステップ I 14:35-15:20 谷川	Free style DANCE 14:30-15:15 TONI			15:00
16:00	ZUMBA45 15:40-16:35 TONI		🔥 ベーシックヨガ 15:45-16:45 谷川		16:00
17:00	からだほぐしヨガ 17:00-17:45 小口				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



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

5月5日(火・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 FITNESS メガダンス 7:00-7:30				
08:00	オリジナルステップ 8:00-8:30				
09:00	ハイパーシー 9:00-9:30				
10:00					
11:00	やさしいヨガ 10:20-11:05 MIRIA	アイソレーション コンビネーション 10:30-11:15 MIKIMIKI	🔥 心と体を ほぐすヨガ 10:30-11:30 AKIKO		水泳教室 (有料スクール) スタッフ 11:00-12:00
12:00	簡単トレーニング 11:25-12:10 MOMO	JAZZ HIPHOP 11:35-12:20 MIKIMIKI	🔥 オープンハートヨガ 11:45-12:45 AKIKO		
13:00	ZUMBA45 12:30-13:15 Achico	バランス コーディネーション 12:40-13:25 YUKI	🔥		アクアピクス 13:00-13:45 森田
14:00	ピラティス 13:35-14:20 澄子	筋膜リリース 13:45-14:15 akko	🔥	SurfFit JAPAN BASIC 13:15-14:00 このみ	
	定員40名				
15:00	ストレッチボール 14:40-15:10 CHISA	アロマヨガ 14:40-15:25 澄子	🔥 ベーシックヨガ 14:45-15:45 akko		
16:00	ボディパンプ45 15:30-16:15 CHISA				
17:00	ボディコンバット45 16:35-17:20 このみ・MOMO				
19:00	RADICAL FITNESS オリジナルエアロ 19:00-19:30				
20:00	ファイトウ 20:00-20:30				
21:00	オキシジェノ 21:00-21:30				

レッスン紹介♪

●オープンハートヨガ

11:45-12:45

担当:AKIKO

胸周りを開くポーズを取り入れていきます。

姿勢改善だけでなく気持ちもスッキリ出来るヨガです。

- ・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



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

5月6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					
11:00	BODYCOMBAT60 10:15-11:15 KEN (2,200円)	Body ART Training 10:30-11:15 近藤 特別レッスン♪	🔥 アクティブ フローヨガ 10:30-11:30 HARUNA		
12:00	ミドル 11:35-12:20 近藤	はじめての フラダンス 11:35-12:20 ゆかこ			
13:00	ダンスワークアウト 12:40-13:25 MAHMI	カキラ 12:40-13:25 長谷川	🔥 陰ヨガ 12:00-13:00 HARUNA		
14:00	サーキットステップ 13:45-14:30 長谷川	アライメント ストレッチ 13:45-14:30 田畑	🔥 コンディショニング ストレッチ 14:00-15:00 MAHMI		
15:00	ロウ 14:55-15:40 小口	ダンスコリオ 14:50-15:35 田畑			
16:00	ストリートダンス入門 16:00-16:45 KINNY	からだほぐしヨガ 16:00-16:45 小口	🔥 スタイルアップヨガ 15:30-16:30 MARU		
17:00					
19:00	RADICAL UBOUND 19:00-19:30				
20:00	ファイドウ 20:00-20:30				
21:00	ストレッチング 21:00-21:15				

レッスン紹介♪

●はじめてのフラダンス
11:35-12:20

担当:ゆかこ

ハワイアンミュージックに合わせて優雅に体を動かしましょう。

※足元は素足か滑らない靴下、もしくはバレエシューズでご参加ください。

- ・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

