


# 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

7月20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	<b>RADICAL</b> ORIGINAL ヨガ 7:00-7:30			★レッスン紹介★  <はじめてのキックボクササイズ> 14:00-15:00 担当:kyoko ホットスタジオにて裸足で行うやさしい強度の脂肪燃焼系レッスン🔥		
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	リトモス 10:30-11:15 KAORI	🔥アクティブ フローヨガ 10:30-11:30 NATSUKO	<アクアピクス> 14:00-14:45 担当:田澤 水の力を活かして、膝や腰に負担をかけずに全身運動ができるプログラム!	11:00	
12:00	ZUMBA45 11:25-12:10 吉田(由)	ボルドブラ 11:35-12:20 KAORI			12:00	
	定員18名		🔥姿勢調整ヨガ 12:00-13:00 NATSUKO			
13:00	UBOUND45 12:30-13:15 CHISA	ピラティス 12:40-13:25 吉田(由)			13:00	
	定員50名(300円)					
14:00	BODY COMBAT60 13:40-14:40 VAVO・MOMO	J-POPダンス 13:45-14:30 BUNKI	🔥はじめての キックボクササイズ 14:00-15:00 kyoko		定員40名 アクアピクス 14:00-14:45 田澤	
15:00		オキシジェノ 14:50-15:35 BUNKI			15:00	
16:00	FUNステップII 15:15-16:00 田澤		🔥ほくしヨガ 15:30-16:30 kyoko		16:00	
		アイソレーション コンビネーション 16:00-16:45 MIKIMIKI				
17:00	からだほくしヨガ 16:45-17:30 小口			<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・営業カレンダー</li> <li>・スタジオタイムテーブル</li> <li>・レッスン内容</li> <li>・祝日プログラム</li> </ul>  </div>	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	