

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

9月21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 オリジナルエアロ 7:00-7:30			レッスン紹介♪ ★初めてバレエ(超入門) 10:15-11:00 有料¥550(定員20名) 姿勢矯正&無理なくインナーマッスルを強化していくクラスです。 バレエシューズ無い場合は靴下でもOK	
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				★バレエオンステージ 11:15-12:00 有料¥550(定員20名) 通常バー後に簡単なヴァリエーション踊り練習をするクラスです！	10:00
11:00	骨盤ストレッチ 10:20-11:05 KAORI	初めてバレエ 10:15-11:00 竹内 (550円)	🔥アロマリラックス ヨガ 10:30-11:30 AKEMI	★JAZZウォーキング 15:30-16:15 アイソレーションコンビネーションでも行っているJAZZダンスで使うウォーキングのレッスンです！	11:00
12:00	ボルドブラ 11:20-12:05 KAORI	バレエオンステージ 11:15-12:00 竹内 (550円)			12:00
13:00	ピラティス 12:25-13:10 野村	カキラ 12:20-13:05 長谷川	🔥シェイプ ボクササイズ 12:00-13:00 MOMO		13:00
14:00	ロウ 13:30-14:15 谷川	ストレッチボール 13:40-14:00	 13:15-14:15		14:00
15:00	FUNステップⅠ 14:35-15:20 谷川	Free style DANCE 14:30-15:15 TONI	 14:45-15:30 みお		15:00
16:00	FIT HOP 15:40-16:25 TONI	JAZZウォーキング 15:30-16:15 MIKIMIKI			16:00
17:00		からだほぐしヨガ 16:45-17:30 小口	ベーシックヨガ 16:00-17:00 谷川		17:00
19:00	RADICAL ファイドウ 19:00-19:30			・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 	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

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

9月22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 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						10:00
11:00	スタイルアップヨガ 10:20-11:05 MIRIA	バランス コーディネーション 10:30-11:15 YUKI	🔥 ハタフローヨガ 10:30-11:30 AKIKO		水泳教室 (有料スクール) スタッフ 11:00-12:00	11:00
12:00	ボディコンバット45 11:25-12:10 このみ	ロウ 11:35-12:20 BUNKI	🔥 ピラティス 11:45-12:45 YUKI			12:00
13:00	ボディパンプ45 12:30-13:15 Nagi	オキシジェノ 12:45-13:30 BUNKI	🔥 ピラティス 13:15-14:00 このみ		ウォーキング & アクアビクス 13:00-13:45 森田	13:00
14:00	ピラティス 13:35-14:20 澄子	筋膜リリース 14:50-15:20				14:00
15:00	定員40名					15:00
16:00	UBOUND60 15:00-16:00 VAVO	アロマヨガ 14:50-15:35 澄子	🔥 デトックスヨガ 14:45-15:45 akko			16:00
17:00	定員18名(330円)					17:00
19:00	RADICAL オリジナルエアロ 19:00-19:30					19:00
20:00	ファイトウ 20:00-20:30					20:00
21:00	オキシジェノ 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

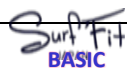


ロンドフィットネスクラブ東大和

スタジオタイムスケジュール

9月23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 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					
11:00	スタート 10:30-11:15 吉田(由)	カキラ 10:25-11:10 長谷川	 10:30-11:15 CHISA		
12:00	ピラティス 11:40-12:25 吉田(由)	ロウ 11:30-12:15 長谷川			
13:00	ボディバンプ45 12:50-13:35 CHISA	ヨガニドラ& ディープリラックス 12:40-13:25 ETSUKO			
14:00	ボディコンバット45 14:00-14:45 Nagi	アライメント ストレッチ 13:45-14:30 田畑			
15:00	★スペシャルレッスン★ 定員50名(1000円)	リズムダンス 14:50-15:35 田畑			
16:00	STORONG NATION 15:30-16:30 MARI	ストレッチポール 16:00-16:30	  15:00-16:00		
17:00	★スペシャルレッスン★ 定員50名(1500円)				
18:00	ZUMBA75 17:00-18:15 MARI・ACHICO				
19:00	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♪

●ヨガニドラ&ディープリラックス

12:40-13:23

担当:ETSUKO

休息を深める目的のヨガ

仰向けの姿勢を長めにとります。

・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

