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

11月3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			♪レッスン紹介♪ 【ベーシック骨盤ヨガ】 10:30－11:30 担当：AKIKO 骨盤回りの筋肉や歪みに アプローチしていくクラスです！	
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		骨盤体操 10:15-11:00 小口		【陰ヨガ】 15:00－16:00 担当：HARUNA 1つ1つのポーズを長く保ちながら、 身体の深層部にある筋や筋膜に アプローチしていくクラスです！	10:00
11:00	BODY PUMP45 10:20-11:05 赤間		ベーシック骨盤ヨガ 10:30-11:30 AKIKO	【ボクシングエクササイズ】 13:20－14:05 担当：田澤 パンチ×キック×エアロビクスを 掛け合わせた有酸素プログラム！	11:00
12:00	定員50名（300円） BODY COMBAT60 11:25-12:25 赤間・VAVO	スタート 11:15-12:00 小口	Surf Fit JAPAN Balance 12:00-12:45 MARU		12:00
13:00	ロウ 12:45-13:30 長谷川	呼吸を深めるヨガ 12:20-13:05 HARUNA			ウォーキング＆ アクアビクス 13:00-13:45 森田 13:00
14:00	ミュージカルダンス 13:45-14:30 みのる	ボクシング エクササイズ 13:20-14:05 田澤	ベーシックヨガ 13:30-14:30 HARUNA		14:00
15:00	定員40名 フォームローラー ピラティス 14:50-15:35 澄子	オキシジェノ 14:25-15:10 BUNKI	陰ヨガ 15:00-16:00 HARUNA		15:00
16:00	アロマヨガ 16:00-16:45 澄子	やさしい体幹ヨガ 15:45-16:30 YURIKO			16:00
17:00				・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	17:00
19:00	RADICAL FITNESS オリジナルエアロ 19:00-19:30				19:00
20:00	ファイドウ 20:00-20:30				20:00
21:00	オキシジェノ 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

11月23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 FITNESS メガダンス 7:00-7:30			レッスン紹介♪ ●バレエオンステージ 11:15-12:45 担当：竹内 11:15～のバレエのレッスンにも必ずご参加ください。 ●ヨガニドラ＆ディープリラックス 13:05-13:50 担当：ETSUKO 仰向けの姿勢でリラックスする時間がメインのレッスンです！ 身体を伸ばすポーズを中心に行います。	
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		コンディショニング 10:15-11:00 竹内			10:00
11:00	リトモス 10:20-11:05 KAORI	バレエ （定員20名） 11:15-12:00 竹内	やさしいヨガ 10:30-11:30 YAYOI		11:00
12:00	ポルドブラ 11:25-12:10 KAORI	定員20名（330円） バレエオンステージ 12:15-12:45 竹内	アクティブ フローヨガ 12:00-13:00 YAYOI		12:00
13:00	ロウ 12:30-13:15 長谷川	ヨガニドラ＆ ディープリラックス 13:05-13:50 ETSUKO			13:00
14:00	ストレッチポール 13:30-13:55	ピラティス 14:10-14:55 HARUNA	リラックスヨガ 13:45-14:45 NATSUKO		14:00
15:00	ボディパンプ45 14:20-15:05 CHISA	姿勢調整ヨガ 15:15-16:00 NATSUKO	陰ヨガ 15:25-16:25 HARUNA		15:00
16:00	ボディコンバット45 15:30-16:15 Nagi・このみ				16:00
17:00				・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	17:00
19:00	RADICAL FITNESS オリジナルエアロ 19:00-19:30				19:00
20:00	ファイドウ 20:00-20:30				20:00
21:00	オキシジェノ 21:00-21:30				21:00