

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

2月11日(木・祝) 23日(火・祝) 営業時間 10:00-19:00

2月11日(木・祝) 2月23日(火・祝)

	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール
7:00	RADICAL オリジナル・エアロ 7:00-7:30			<p>★スペシャルプログラム★</p> <p>●バレー基礎 時間: 10:40~11:25 定員: 16名 担当: 竹内</p> <p>バレーが初めての方、基礎を見直したい方、ダンスのスキルアップや体幹トレーニングとしても！ 普段のウエアでお楽しみいただけます♪ 靴下でも参加OKです♪ (素足、スニーカー不可)</p> <p>●アシタンゴヨガ 時間: 12:45~13:45 担当: YUPIN</p> <p>太陽礼拝から立位、座位、フィニッシングとポーズの順番で行うヨガです。体幹強化、心肺機能向上、ボディラインの引き締めにも効果があり、軽減法を用いてパワフルなヨガをチャレンジできるクラスです。</p> <p>●HIPHOPコレオ 時間: 13:10~13:55 担当: MIRIA</p> <p>ステップを組み合わせ1つのコレオを踊ります。難しい動きは出てきません。ゆっくり進めます！一緒に楽しく踊りましょう！！</p> <p>●POP PILATES (室温:32度 湿度:30%) 時間: 15:30~16:15 担当: SEN</p> <p>LA発信のエネルギッシュでアップテンポなグループピラティスレッスン！有酸素運動やコアトレーニングを取り入れ運動後に爽快感と達成感を味わえるトータルボディワークアウトプログラム！</p>	
8:00	オリジナル・ヨガ 8:00-8:30				
9:00	メガダンス 9:00-9:30				
10:00					
11:00	ロウ 10:30-11:15 谷川	バレー基礎 10:40-11:25 竹内	Projection Workout やさしいホットヨガ 10:30-11:30 RIRI		
12:00	FUNステップ I 11:45-12:30 谷川	リラックスヨガ 11:55-12:40 KAZUMI			
13:00	スタート 13:00-13:45 野村	HIPHOPコレオ 13:10-13:55 MIRIA	アシュタンゴヨガ 12:45-13:45 YUPIN		
14:00					
15:00	ダンスワークアウト45 14:15-15:00 MAHMI	楽しく整体 14:25-15:10 小山	ソフトホットヨガ 14:15-14:55 MIRIA		
16:00	ZUMBA 15:30-16:15 AKIKO(F)	アロマリラックス 15:40-16:25 SARI	POP PILATES 15:30-16:15 SEN		
17:00	LES MILLS ボディコンバット45 16:45-17:30 YUTAKA				
19:00	RADICAL ファイトウ 19:00-19:30				
20:00	ラディカルパワー 20:00-20:30				
21:00	ストレッチング 21:00-21:30				

	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール
7:00	RADICAL ストレッチング 7:00-7:30			<p>★スペシャルプログラム★</p> <p>●デトックスマッサージヨガ 時間: 10:30~11:30 担当: AKIKO</p> <p>暖かい環境の中で深い呼吸、ヨガのポーズセルフマッサージを行う事で全身の巡りをうながし、心と体をほぐしていきましょう。</p> <p>●ヨガ×アニマルフロー 時間: 10:30~11:15 担当: ゆり</p> <p>四つ這いや身体をねじるなどダイナミックな動物の動きを応用した自重トレーニングです。ヨガの動きと組み合わせながら身体の柔軟性や関節可動域、安定性や持久力を高め、しなやかな身体を目指しましょう！</p> <p>●バレー基礎 時間: 13:00~13:45 定員: 16名 担当: 玉井</p> <p>バレーが初めての方、基礎を見直したい方、ダンスのスキルアップや体幹トレーニングとしても！ 普段のウエアでお楽しみいただけます♪ 靴下でも参加OKです♪ (素足、スニーカー不可)</p>	
8:00	オキシジェノ 8:00-8:30				
9:00	エクストリーム・55 9:00-9:30				
10:00					
11:00	ヨガ×アニマルフロー 10:30-11:15 ゆり	アルファビクス 10:40-11:25 横	デトックス マッサージヨガ 10:30-11:30 AKIKO		
12:00	LES MILLS ボディバンプ45 11:45-12:30 RYOMA	リトモス45 11:55-12:40 KAORI	ソフトホットヨガ 12:00-12:40 MIRIA		
13:00	バレー基礎 13:00-13:45 玉井	ボルドブラ 13:10-13:55 KAORI			
14:00					
15:00	やさしい イシュタヨガ 14:15-15:00 吉田(美)	バーオンル 14:25-15:10 玉井	アクティブ & リラックス 14:00-15:00 YURIKO		
16:00	スタート 15:30-16:15 清水		Projection Workout ビューティーフロー ホットヨガ 15:30-16:30 NATSUKO		
17:00	ZUMBA 16:45-17:30 吉田(由)	ピラティス (有料クラス) 16:15-17:15 澄子			
19:00	RADICAL メガダンス 19:00-19:30				
20:00	オキシジェノ 20:00-20:30				
21:00	ハイパーシー② 21:00-21:30				