

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20日(月・祝) 23日(木・祝) 営業時間 10:00-19:00

9月20日(月・祝) 9月23日(木・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>●やさしいフローヨガ 時間:13:00-13:45 担当:ETSUKO</p> <p>基本的なポーズを呼吸に合わせて行います。ポーズの難易度は高くありませんがじんわり汗をかきます。一緒に動いて残暑を吹き飛ばしましょう！</p> <p>『UBOUND60』 300円(税込) 『BODYPUMP60』 300円(税込) ※『BODYPUMP60』はフロントお電話のみのご予約となります。 ※Web、フロント、お電話でのご予約は9/1(水)9:30からとなります。</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	だんす！ダンス！ Dance！ 10:30-11:15 みのる	バレー基礎 (定員16名) 10:40-11:25 竹内	やさしいホットヨガ 10:30-11:10 ETSUKO		
12:00	ファットバーナー 11:45-12:30 井田	リラクゼーションヨガ 11:55-12:40 萌	Projection Workout ビューティーフロー ホットヨガ 12:00-13:00 NATSUKO		
13:00	やさしいフローヨガ 13:00-13:45 ETSUKO	楽しく整体 13:10-13:55 小山			
14:00			ホットヨガ 13:30-14:30 YAYOI		
15:00	UBOUND60 (有料/定員12名) 15:30-16:30 YU	J-POPダンス 14:25-15:10 BUNKI			
16:00		FUNステップ1 15:40-16:25 BUNKI	ホットトータル ボディシェイプ 15:00-16:00 YAYOI		
17:00	LES MILLS BODYPUMP60 (有料/定員33名) 16:15-17:15 VAVO YANA				
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				
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	アルファピクス 10:30-11:15 横	太極拳24式 10:40-11:25 羽根田	やさしいホットヨガ 10:30-11:30 RIRI		
12:00	ロウ 11:45-12:30 谷川	リトモス 11:55-12:40 KAORI	リラックスホットヨガ 12:00-13:00 NATSUKO		
13:00	ダンスワークアウト45 13:00-13:45 MAHMI	はじめてヨガ 13:10-13:40 MIRIA			
14:00					
15:00	スタート 14:15-15:00 野村	STRONG NATION45 14:25-15:10 福山	ソフトホットヨガ 14:15-14:55 MIRIA		
16:00	LES MILLS ボディコンバット45 15:30-16:15 MOMO	FUNステップ1 15:40-16:25 小口	アクティブ & リラックス 15:45-16:45 YURIKO	TOP RIDE60 (有料/定員8名) 15:00-16:00 KOTOMI	
17:00	ZUMBA 16:45-17:30 TONI				『TOP RIDE60』 1,000円(税込) ※Web、フロント、お電話でのご予約は9/1(水)9:30からとなります。
19:00					