

2025年9月～

レッスンスケジュール



RONDO
FITNESS CLUB 東大和

	月					火					水					
	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール	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					RADICAL メガダンス 7:00-7:30					RADICAL オリジナルヨガ 7:00-7:30					7:00
8:00	オキシジェノ 8:00-8:30					オリジナルステップ 8:00-8:30					エクストリーム・55 8:00-8:30					8:00
9:00	ラディカルパワー 9:00-9:30					ハイパーシー 9:00-9:15 ラジオ体操 9:15-9:30					ラディカルファン 9:00-9:30					9:00
10:00	だんす！ダンス！ Dance！ 10:05-10:50 みのる	リラクゼーション ヨガ 10:00-10:45 萌				ボディバンプ40 10:00-10:40 赤間	やさしい フローヨガ 10:00-10:45 吉田(美)	目覚めの 太陽礼拝 10:00-11:00 AKIKO			BODY ART ナリセット 10:00-10:45 近藤	ZUMBA 10:00-10:45 Achico	ヨガ 10:15-11:00 MOMO			10:00
11:00	ファットバーナー 11:10-11:55 井田	ダンス 11:05-11:50 榎谷	やさしいフロー ヨガ 11:30-12:30 ETSUKO			ボディコンバット45 11:00-11:45 赤間	リトモス45 11:05-11:50 KAORI	心と体をほぐすヨガ 11:30-12:30 AKIKO		水泳教室 (有料スクール) YUTAKA 11:00-12:00	スタート 11:10-11:55 近藤	骨盤ストレッチ 11:15-12:00 野村	やさしいヨガ 11:30-12:30 akko			11:00
12:00	ステップ初級 12:15-12:45 井田	ストレッチ & トレーニング 12:15-13:00 池田				太極拳24式 12:05-12:50 羽根田	ダンスエアロ 12:10-12:55 KAORI				ハタヨガ ～呼吸法と瞑想～ 12:15-13:00 ETSUKO	カキラ 12:20-13:05 長谷川				12:00
13:00	ボディコンバット45 13:05-13:50 MOMO	ジャズダンス 13:20-14:05 池田			水泳教室 (有料スクール) 西尾 13:00-14:00	ピラティス 13:10-13:55 澄子	ダンスグルーヴ 13:15-14:00 BUNKI			アクアピクス 13:30-14:15 清水	～予約不要枠～ ショートRP 13:20-13:40 定員40名					13:00
14:00	～予約不要枠～ ダンスエアロ 14:00-14:35		ホットータル ボディシェイプ 14:00-15:00 YAYOI		3ヶ月1カールの 有料スクールで す 定員8名 教室開催時は、 ウォーキング ・スイム ・スイム ・水泳教室 上記のコース帯と なります。	FUNステップ I 14:15-15:00 BUNKI	アロマヨガ 14:20-15:05 澄子	ピラティス 14:30-15:30 YUKI			ロー 14:00-14:45 小口	アライメント ストレッチ 13:45-14:30 田畑	スタイルアップヨガ 14:00-15:00 MARU			14:00
15:00	ベーシックヨガ 14:50-15:35 ETSUKO	コンディショニング ピューティー 15:00-15:45 竹内				スタート 15:20-16:05 清水					FUNステップ I 15:05-15:50 小口	ダンスコリオ 14:50-15:35 田畑				15:00
16:00		バレエ (定員20名) 16:00-16:45 竹内				オリジナルヨガ 16:15-16:45					RADICAL オリジナルエアロ 17:00-17:30					16:00
17:00	UBOUND 16:15-16:45	17:00-17:30 トウシューズバレエ				ファイドウ 17:15-17:45					オキシジェノ 18:00-18:30					17:00
18:00	ファイドウ 17:30-18:00	トウシューズバレエ (プレミアムレッスン) (8000円)				UBOUND 18:10-18:40										18:00
19:00			アライメント調整 ホットヨガ 18:40-19:40 Mako					リリス＆ヨガ 18:40-19:40 akko	オムニアサーキット 19:00-19:30 定員8名		Functions UP ストレッチ 19:00-19:45 MAHMI	リラクゼーション 19:00-19:45 hiroko	姿勢調整ヨガ 18:40-19:40 Mako	定員8名(7000円) ワンポイントスタイルレッスン 19:00-19:30 MARU		19:00
20:00	バランス コーディネーション 19:30-20:15 YUKI	股関節ストレッチ 19:40-20:25 田畑	肩甲骨ほぐしヨガ 20:00-21:00 Mako			ZUMBA 19:10-19:55 Akiko(F)	BODY ART Training 19:15-20:00 近藤				ファットバーナー 20:00-20:45 長谷川	バランス コーディネーション 20:10-20:55 吉田(由)	ピューティー フローヨガ 20:00-21:00 みんみ	(5000円) TOP RIDE60 (プレミアムレッスン) 20:00-21:00 YUKA		20:00
21:00	FUNステップ II 20:35-21:20 長谷川	リズムダンス 20:45-21:30 田畑				ミドル 20:20-21:05 近藤	ボルドブラ 20:25-21:10 KAORI	やさしいヨガ 20:00-21:00 このみ								21:00
22:00	ボディコンバット45 21:35-22:20 Nagi	リラックス ストレッチ 21:50-22:35 長谷川	LES MILLS PLATES 21:20-22:05 みお			ボディバンプ40 21:25-22:05 YU	骨盤 コンディショニング 21:30-22:15 SARI	BASIC 21:20-22:05 このみ			RADICAL UBOUND60 21:15-22:15 定員15名	ZUMBA 21:15-22:00 吉田(由)	瞑想ヨガ 21:20-22:20 みんみ			22:00

トウシューズバレエ
(定員20名/プレミアムレッスン)
トウシューズを着用する本格的な
バレエレッスンです。
※16:00～のバレエレッスンにも
必ずご参加ください。

・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

・各スタジオの代行情報
※予約システムへ
メールアドレスの登録もしく
はアプリの通知設定をお願い
いたします。

2025年9月～

レッスンスケジュール



木					金					土					日				
Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール					
 ファイドウ 7:00-7:30					 ストレッチング 7:00-7:30	 オリジナルヨガ 7:00-7:30				 オキシジェノ 7:00-7:30									
オリジナルヨガ 8:00-8:30					ファイドウ 8:00-8:30	ファイドウ 8:00-8:30				オリジナルステップ 8:00-8:30									
ラディカルパワー 9:00-9:30					オキシジェノ 9:00-9:30	イレブン 9:00-9:30				UBOUND45 9:00-9:45									
ロウ 9:50-10:35 谷川	アルファピクス 10:00-10:45 横	 アクティブフロー ヨガ 10:00-11:00 MIHO			ラディカルパワー 10:00-10:30	だんす！ ダンス！Dance！ 10:20-11:05 みのる -予約不要枠- 筋膜リリース 11:15-11:30	リラクゼーション ヨガ 10:30-11:15 SATO	 美お稽ヨガ 10:30-11:30 HARUKA		ボディコンバット45 10:30-11:15 Nagi	やさしいヨガ 10:20-11:05 MIYU	 姿勢調整ヨガ 10:30-11:30 YUPIN	オムニアサーキット 11:00-11:30 定員8名						
FUNステップ I 10:55-11:40 谷川	コンディショニング ストレッチ 11:05-11:50 池田	 リラックスヨガ 11:30-12:30 MIHO			メガダンス 11:00-11:30	ボディランバ40 11:45-12:25 みお	骨盤体操 11:35-12:20 SARI	 リラックスホットヨガ 11:45-12:45 SATO	【水泳教室】 3ヶ月1クールの 有料スクールで す。定員8名 教室開催時は、 ・ウォーキング ・スイム ・水泳教室 上記のコース帯と なります。	FUNステップ I 11:35-12:20 清水	骨盤調整ヨガ 11:25-12:10 MIYU								
スタート 12:00-12:45 北出	ジャズダンス 12:10-12:55 池田				介護予防教室 (東大和市主催)	定員50名(300円) BODYCOMBAT60 (プレミアムレッスン) 12:45-13:45 赤間	スタート 12:40-13:25 SARI			ロウ 12:40-13:25 清水	リトモス 12:45-13:30 KAORI								
ダンスワークアウト45 13:10-13:55 MAHMI	ヨガ&ストレッチ 13:15-14:00 吉田(美)	 LES MILLS PILATES 13:00-13:45 みお		アクアピクス 13:15-14:00 下地		定員15名(300円) UBOUND60 (プレミアムレッスン) 14:15-15:15 YU	ファンクショナル ローラーピラティス 13:45-14:30 YURIKO	 BASIC 14:00-14:45 MOMO		ボディランバ40 13:45-14:25 CHISA	骨盤ストレッチ 14:00-14:45 野村	やさしいヨガ 14:00-15:00 NATSUMI							
太極拳24式 14:15-15:00 羽根田	フローヨガ 14:20-15:05 吉田(美)			水泳教室 (有料スクール) 下地 14:15-15:15	オキシジェノ 15:00-15:30	オリジナルエアロ 16:00-16:30	STRONG NATION 16:00-16:45 Achico	 癒しのヨガ 15:15-16:15 千尋		MEGADANZ 15:00-15:45 TONI	ピラティス 15:05-15:50 野村	 TOTAL BEAUTY 15:30-16:15 MARU							
姿勢コンディショニング FRP 15:20-16:05 ETSUKO	定員20名 モビバン エクササイズ 15:20-16:05 MAMI			3ヶ月1クールの 有料スクールで す。定員8名 教室開催時は、 ウォーキング ・スイム ・水泳教室 上記のコース帯と なります。	オリジナルエアロ 16:00-16:30	ハイパーシー 17:00-17:30	オリジナルヨガ 18:00-18:30	バレーエクササイズ 16:45-17:30 千尋	 LES MILLS PILATES 13:00-13:45 YUTAKA	TOP RIDE60 (プレミアムレッスン) 17:00-18:00 SHOGO									
 メガダンス 17:15-17:45	ボディフレックス 16:30-17:15 FUJI							(500円)		 UBOUND 18:00-18:30									
オリジナルステップ 18:10-18:40	プロコリオ (プレミアムレッスン) 17:30-19:00 FUJI					FUNステップ I 18:15-19:00 BUNKI	リリース&YOGA 18:30-19:15 Mako			オリジナルエアロ 19:00-19:30									
スタート 19:00-19:45 谷川	腰痛改善ヨガ 19:15-20:00 小口	 ベーシックヨガ 18:40-19:40 YUPIN			ラディカルパワー 19:00-19:45					ファイドウ 20:00-20:30									
ボディランバ45 20:10-20:55 CHISA	自重トレーニング &コンディショニング 20:15-21:00 倫子	 LES MILLS PILATES 20:00-20:45 YUTAKA			メガダンス 20:00-20:45	エクストリーム・55 20:00-20:30				オキシジェノ 21:00-21:45									
ボディランバ45 (プレミアムレッスン)	はじめて HIP HOP 21:15-22:00 倫子	 バランス コーディネーション 21:20-22:20 YUKI			ファイドウ 21:00-21:45	メガダンス 21:00-21:30													
BODYCOMBAT60 21:15-22:15 YUTAKA/Nagi					オキシジェノ 22:00-22:30	ラディカルパワー 22:00-22:30													
1,3,5週/Nagi 2,4週/YUTAKA (300円)																			

【スタジオプログラムご参加について】

■定員人数:Aスタジオ 50名 Bスタジオ 40名
HOTスタジオ18名 アクアピクス40名

■スタジオレッスンは完全予約制です。
ご予約時に座席指定をお願いいたします。(A/Bスタジオ)

【予約開始日】
通常レッスン:前月25日AM8:00~
HOTスタジオ・プレミアムレッスン:前月20日AM0:00~

■予約可能数はお一人様4枠まで(プレミアム会員様のみ6枠)
予約のキャンセルはレッスン開始10分前まで可能です。
※プレミアムレッスンは予約取得も10分前までとさせていただきます。

■代行情報はHPにてご案内をしております。
ご確認のほどよろしくお願い致します。

■レッスン開始後の途中入場・途中退出はできません。

■プレミアムレッスンのご予約は別途登録が必要です。
ご登録は下の二次元コードからお願いいたします!



【スタジオプログラムご参加について】

■定員人数: Aスタジオ 50名 Bスタジオ 40名
HOTスタジオ18名 アクアピクス40名

■スタジオレッスンは完全予約制です。
ご予約時に座席指定をお願いいたします。(A/Bスタジオ)

【予約開始日】
通常レッスン: 前月25日AM8:00～
HOTスタジオ・プレミアムレッスン: 前月20日AM0:00～

■予約可能数はお一人様4枠まで(プレミアム会員様のみ6枠)
予約のキャンセルはレッスン開始10分前まで可能です。
※プレミアムレッスンは予約取得も10分前までとさせていただきます。

■代行情報はHPにてご案内をしております。
ご確認のほどよろしくお願い致します。

■レッスン開始後の途中入場・途中退出はできません。

■プレミアムレッスンのご予約は別途登録が必要です。
ご登録は下の二次元コードからお願いいたします!