

2025年11月～

レッスントイムスケジュール



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 9:40-9:50					ラディカルワン 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			水中ウォーキング 10:30-11:00 北出	ボディランパング40 10:00-10:40 赤間	やさしい フローヨガ 10:00-10:45 吉田(美)				BODY ART ナリセット 10:00-10:45 近藤	ZUMBA 10:00-10:45 Achico				10:00
11:00	ファットバーナー 11:10-11:55 井田	フリースタイル ダンス 11:05-11:50 神谷			アクアピクス 11:05-11:35 北出	ボディコンバット45 11:00-11:45 赤間	ホモス45 11:05-11:50 KAORI			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				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			定員3名(550円) トレーニング 12:30-13:00 YUTAKA	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			やさしいヨガ 11:30-12:30 akko	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	ダンスグルーブ 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FRP 13:20-13:40 定員40名	アライメント ストレッチ 13:45-14:30 田畑				13:00
14:00	-予約不要枠- オリジナルヨガ 14:00-14:50				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				ロウ 14:00-14:45 小口	ダンスコロオ 14:50-15:35 田畑			スタイルアップヨガ 14:00-15:00 MARU	14:00
15:00	ベシックヨガ 14:50-15:35 ETSUKO	コンディショニング ビューティー 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					15:00
16:00	UBOUND 16:15-16:45	バレエ (定員20名) 16:00-16:45 竹内				オリジナルヨガ 16:15-16:45										16:00
17:00	ファイトウ 17:30-18:00	トウシューズバレエ (プレミアムレッスン) (800円)				ファイドウ 17:15-17:45					RADICAL オリジナルエアロ 17:00-17:30					17:00
18:00						UBOUND 18:10-18:40					オキシジェノ 18:00-18:30					18:00
19:00						ZUMBA 19:10-19:55 Akiko(F)	BODY ART Training 19:15-20:00 近藤				定員15名 UBOUND 19:00-19:45 スタッフ	リラクソスヨガ 19:00-19:45 hiroko		定員3名(550円) トレーニング 19:00-19:30 YUTAKA		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			オムニアサーク 20:30-21:00 定員8名	モデル 20:20-21:05 近藤	ボルドブラ 20:25-21:10 KAORI	オムニアサーキット 19:45-20:15 定員8名			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)		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				ボディコンバット45 21:25-22:10 Nagi	骨盤 コンディショニング 21:30-22:15 SARI									21:00
22:00	RADICAL UBOUND60 21:30-22:30	リラクソスストレッチ 21:50-22:35 長谷川	PILATES 21:20-22:05 みお								ボディランパング40 21:15-21:55 YUTAKA	ZUMBA 21:15-22:00 吉田(由)				22:00

- ・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



- ・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。



※訂正
2025年11月～

レッスンスケジュール



RONDO HOT STUDIO
ORANGE LOTUS

RONDO
FITNESS CLUB 東大和

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
7:00 RADICAL ファイトウ 7:00-7:30					7:00 RADICAL ストレッチング 7:00-7:30	7:00 RADICAL オリジナルヨガ 7:00-7:30					7:00 RADICAL オキシジェノ 7:00-7:30				
8:00 オリジナルヨガ 8:00-8:30					8:00 ファイトウ 8:00-8:30	8:00 ファイトウ 8:00-8:30					8:00 オリジナルステップ 8:00-8:30				
9:00 ラディカルパワー 9:00-9:30					9:00 オキシジェノ 9:00-9:30	9:00 イレブン 9:00-9:30					9:00 UBOUND45 9:00-9:45				
10:00 ロウ 9:50-10:35 谷川	アルファベクス 10:00-10:45 横	アクティブフロー ヨガ 10:00-11:00 MIHO			10:00 ラディカルパワー 10:00-10:30										
11:00 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			11:00 メガダンス 11:00-11:30	ダンス！Dance！ 10:20-11:05 みのも ～予約不要枠～ 筋膜リリース 11:15-11:30 ボディバンプ40+core 11:45-12:25 みお	リラクゼーション ヨガ 10:30-11:15 SATO	美お顔ヨガ 10:30-11:30 HARUKA			10:30 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	オムニアサークット 11:00-11:30 定員8名	
12:00 スタート 12:00-12:45 北出	ジャズダンス 12:10-12:55 池田				12:00 介護予防教室 (東大和市主催)	BODYCOMBAT60 (プレミアムレッスン) 12:45-13:45 赤間	骨盤体操 11:35-12:20 SARI	リラックスヨガ 11:45-12:45 SATO		12:00 水泳教室 (有料スクール) 下地 11:00-12:00 プライベートレッスン 12:10-12:40 下地 プライベートレッスン 12:45-13:15 下地	12:00 FUNステップ I 11:35-12:20 清水	12:00 骨盤調整ヨガ 11:25-12:10 MIYU	12:00 アロマヨガ 11:45-12:45 YUPIN		
13:00 ダンスワークアウト45 13:10-13:55 MAHMI	ヨガ&ストレッチ 13:10-14:00 吉田(美)	PILATES 13:00-13:45 みお		13:00 アクアベクス 13:15-14:00 下地			スタート 12:40-13:25 SARI				13:00 ロウ 12:40-13:25 清水	13:00 リトモス 12:45-13:30 KAORI			
14:00 太極拳24式 14:15-15:00 羽根田	フローヨガ 14:20-15:05 吉田(美)					14:00 UBOUND45 14:05-14:50 スタッフ	ファンクショナル ローラーピラティス 13:45-14:30 YURIKO	ESSENTIAL BASIC 14:00-14:45 MOMO	定員3名(550円) トレーニング レクチャー 14:00-14:30 YUTAKA		14:00 ボディバンプ40 13:45-14:25 CHISA	14:00 骨盤ストレッチ 14:00-14:45 野村	ビューティー フローヨガ 14:00-15:00 NATSUMI		
15:00 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					～予約不要枠～ 簡単コアトレ 15:10-15:30	やさしい体幹ヨガ 14:50-15:35 YURIKO				15:00 MEGADANZ 15:00-15:45 TONI	15:00 ピラティス 15:05-15:50 野村	ESSENTIAL BALANCE 15:30-16:15 MARU		
16:00 定員40名						オリジナルエアロ 16:00-16:30	STRONG NATION 16:00-16:45 Achico				16:00 ZUMBA60 (プレミアムレッスン) 16:05-17:05 TONI				
17:00 RADICAL メガダンス 17:15-17:45	ボディフレックス 16:30-17:15 FUJI				17:00 ハイパーシー 17:00-17:30		ZUMBA 17:10-17:55 Achico	バリエエクササイズ 16:45-17:30 千尋	PILATES 16:45-17:30 YUTAKA	(500円) TOP RIDE60 (プレミアムレッスン) 17:00-18:00 SHOGO					
18:00 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					オリジナルエアロ 18:00-18:30					18:00 UBOUND 18:00-18:30				
19:00 スタート 19:00-19:45 ナタリア	癒しの (2200円) リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN	簡単ストレッチ 19:00-19:30 定員8名				オリジナルエアロ 19:00-19:45					19:00 オリジナルエアロ 19:00-19:30				
20:00 ボディバンプ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	PILATES 20:00-20:45 YUTAKA			20:00 メガダンス 20:00-20:45						20:00 ファイトウ 20:00-20:30				
21:00 ボディコンバット45 21:15-22:00 YUTAKA	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				メガダンス 21:00-21:30					21:00 オキシジェノ 21:00-21:45				
22:00						オリジナルエアロ 22:00-22:30									

【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 アクアベクス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いたします。
- 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。