

2025年12月～

レッスンタイムスケジュール



RONDO
FITNESS CLUB 東大和

- ・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12月～

レッスンタイムスケジュール



木					金					土					日						
7:00	Aスタジオ RADICAL ファイウ 7:00-7:30	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール	7:00	Aスタジオ RADICAL ストレッチング 7:00-7:30	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール	7:00	Aスタジオ RADICAL オリジナルヨガ 7:00-7:30	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール				
8:00	オリジナルヨガ 8:00-8:30					8:00	オリジナルヨガ 8:00-8:30					8:00	オリジナルヨガ 8:00-8:30								
9:00	ラディカルパワー 9:00-9:30					9:00	ラディカルパワー 9:00-9:30					9:00	ラディカルパワー 9:00-9:30								
10:00	ロウ 9:50-10:35 谷川	アルファピックス 10:00-10:45 横	アクティブロー ヨガ 10:00-11:00 MIHO	ラディカルパワー 10:00-10:30		10:00	だんす！ ダンス！ Dance ! 10:20-11:05 みのる	リラクゼーション ヨガ 10:30-11:15 SATO	美お腹ヨガ 10:30-11:30 HARUKA	【水泳教室】 3ヶ月1クールの 有料スクールで す。 ボディコンバット45 10:20-11:15 Nagi	7:00	RADICAL オリジナルステップ 8:00-8:30	UBOUND45 9:00-9:45	やさしいヨガ 10:20-11:05 MIYU	姿勢調整ヨガ 10:30-11:30 YUPIN	オムニアーキット 11:00-11:30	10:00				
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	メガダンス 11:00-11:30	11:15-11:30 -予約不要枠- 筋膜リリース	11:15-11:30 ボディコンバット40+core 11:45-12:25 みお	骨盤体操 11:35-12:20 SARI	リラックスヨガ 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。 ボディコンバット45 10:30-11:15 Nagi	7:00	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	オムニアーキット 11:00-11:30	11:00						
12:00	スタート 12:00-12:45 北出	ジャズダンス 12:10-12:55 池田								7:00	骨盤体操 11:45-12:20 SARI	FUNステップI 11:35-12:20 MIYU	骨盤調整ヨガ 11:45-12:10 MIYU	アロマヨガ 11:45-12:45 YUPIN	12:00						
13:00	ダンスワークアウト45 13:10-13:55 MAHMI	ヨガ&ストレッチ 13:15-14:00 吉田(美)								7:00	スタート 12:40-13:25 SARI	水泳教室 3ヶ月1クールの 有料スクールで す。 ボディコンバット40 12:45-13:25 SARI	ロウ 12:40-13:25 KAORI	リトモス 12:45-13:30 KAORI	13:00						
14:00	太極拳2式 14:15-15:00 羽根田	フローヨガ 14:20-15:05 吉田(美)								7:00	定員3名(550円) トレーニング レッスン 14:00-14:45 MOMO	定員3名(550円) トレーニング レッスン 14:00-14:45 CHISA	ボディコンバット40 13:45-14:25 CHISA	骨盤スレッチ 14:00-14:45 野村	14:00						
15:00	姿勢コンディショニング FRP 15:20-16:05 ETSUKO	モビцион エクササイズ 15:20-16:05 MAMI								7:00	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 上記のコース帶と なります。	オキシジェノ 15:00-15:30 簡単アプロ 15:10-15:30	やさしい体幹ヨガ 14:50-15:35 YURIKO	ベーシックヨガ 15:15-16:15 千尋	MEGADANZ 15:00-15:45 TONI	ピラティス 15:05-15:50 野村	ビューティー フローヨガ 14:00-15:00 NATSUMI	15:00			
16:00	定員40名									7:00	オリジナルエアロ 16:00-16:30	STRONG NATION 16:00-16:45 Achico	ZUMBA60 (プレミアムレッスン) 16:05-17:05 TONI	ZUMBA60 (プレミアムレッスン) 16:05-17:05 TONI	16:00						
17:00	RADICAL 17:15-17:45	メガダンス 17:15-17:45								7:00	ハイバーン 17:00-17:30	バレエクササイズ 16:45-17:30 千尋	TOP RIDE60 (プレミアムレッスン) 17:00-18:00 SHOGO	UBOUND 18:00-18:30 (300円)	RADICAL 17:15-17:45	【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 アクアビクス40名	17:00			
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								7:00	オリジナルヨガ 18:00-18:30	FUNステップI 18:15-19:00 BUNKI	(500円)	UBOUND 18:00-18:30 (300円)							
19:00	スタート 19:00-19:45 ナタリア	癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN								7:00	リース＆YOGA 18:30-19:15 Mako										
20:00	ボディパンプ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								7:00	RADICAL	エクストリーム-55 20:00-20:30	メガダンス 21:00-21:30	オリジナルエアロ 19:00-19:30	フアイウ 20:00-20:30	18:00					
21:00	ボディコンバット45 21:15-22:00 YUTAKA-のみ	はじめて HIP HOP 21:15-22:00 倫子								7:00	メガダンス 21:00-21:30	ラディカルパワー 22:00-22:30	オキシジェノ 21:00-21:45								
22:00		バランス コーディネーション 21:20-22:20 YUKI																			

■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枚まで(プレミアム会員様のみ6枚)
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。

■赤枠は前月と変更があったプログラムです。

