


















2025年12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
<b>RADICAL</b> オリジナルエアロ 7:00-7:30  オキシジェノ 8:00-8:30 ラディカルパワー 9:00-9:30					<b>RADICAL</b> メガダンス 7:00-7:30  オリジナルステップ 8:00-8:30 ハイパーシー 9:00-9:15 ラジオ体操 9:40-9:50					<b>RADICAL</b> オリジナルヨガ 7:00-7:30  エクストリーム・55 8:00-8:30 ラディカルワン 9:00-9:30				
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)	 心と体をほぐすヨガ ～リンパ～ 10:00-11:00 AKIKO			<b>BODY ART</b> 9:50-10:35 近藤	ZUMBA 10:00-10:45 Achico	 10:15-11:00 MOMO		
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	 やさしいフロー ヨガ 11:30-12:30 ETSUKO		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	リトモス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 11:00-11:45 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		
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		<b>ハタヨガ</b> ～呼吸法と瞑想～ 12:05-12:50 ETSUKO	カキラ 12:20-13:05 長谷川			
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				 予約不要枠 ～ショー・TRP～ 13:10-13:30 定員40名				
 予約不要枠 ダイナミックストレッチ 14:20-14:35		 トータル ボディシェイプ 14:00-15:00 YAYOI		3ヶ月1クルの 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			<b>BODYCOMBAT60</b> (プレミアムレッスン) 13:45-14:45 KEN 定員50名(2200円)	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		
<b>ベーシックヨガ</b> 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	 予約不要枠 らくらくストレッチ 15:00-15:15			スタート 15:20-16:05 清水					ロウ 15:05-15:50 小口	ダンスコリオ 14:50-15:35 田畑			
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									
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) (800円)				ファイドウ 17:15-17:45					<b>RADICAL</b> オリジナルエアロ 17:00-17:30				
UBOUND 18:10-18:40										オキシジェノ 18:00-18:30				
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	 アライメント調整 ヨガ 18:40-19:40 Mako			ZUMBA 19:10-19:55 Akiko(F)	BODY ART Training 19:15-20:00 近藤	 ベーシックヨガ 18:40-19:40 akko			定員15名 UBOUND45 19:00-19:45 CHISA	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3名(550円) トレーニング 19:00-19:30 YUTAKA	
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	 お腹引き締めヨガ 20:00-21:00 Mako	オムニアサーキット 20:30-21:00 定員8名		ミドル 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)	 ビューティー フローヨガ 20:00-21:00 みんみ	TOP RIDE60 (プレミアムレッスン) 20:00-21:00 YUKA	定員8名(770円) ワンポイントスイムレッスン 20:00-20:30 YUTAKA
<b>RADICAL</b> UBOUND60 21:30-22:30	リラクゼーション 21:50-22:35 長谷川	<b>PILATES</b> 21:20-22:05 みお			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	 やさしいヨガ 20:00-21:00 このみ			ボディバンプ40 21:15-21:55 YUTAKA	ZUMBA 21:15-22:00 吉田(由)	 眠りを深める 瞑想ヨガ 21:20-22:20 みんみ		

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  
はアプリの通知設定をお願い  
いたします。

2025年12月～

## レッスンスケジュール

RONGO HOT STUDIO  
ORANGE LOTUSRONGO  
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	アルファピクス 10:00-10:45 横	アクティブフロ 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 ボディバンブ40+core 11:45-12:25 みお	リラクゼーション ヨガ 10:30-11:15 SATO	美お嬢ヨガ 10:30-11:30 HARUKA			11:00 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	オムニアサーク 11:00-11:30	
12:00 スタート 12:00-12:45 北出	ジャズダンス 12:10-12:55 池田					定員50名(300円) 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		水泳教室 (有料スクール) 下地 11:00-12:00	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 13:15-14:00 吉田(美)	PILATES 13:00-13:45 みお		アクアピクス 13:15-14:00 下地			スタート 12:40-13:25 SARI			13:00 プライベートレッスン 12:10-12:40 下地	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)			水泳教室 (有料スクール) 下地 14:15-15:15		定員15名 UBOUND45 14:05-14:50 CHISA	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		14:00 プライベートレッスン 12:45-13:15 下地	14:00 ボディバンブ40 13:45-14:25 CHISA	14:00 骨盤ストレッチ 14:00-14:45 野村	14:00 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			3ヶ月1クルールの 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。	15:00 オキシジェノ 15:00-15:30	-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	ベーシックヨガ 15:15-16:15 千尋			15:00 MEGADANZ 15:00-15:45 TONI	15:00 ピラティス 15:05-15:50 野村	15:00 BALANCE 15:30-16:15 MARU		
16:00 定員40名	ボディフレックス 16:30-17:15 FUJI				16:00 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					17:00 ハイパーシー 17:00-17:30	17:00 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				18:00 オリジナルヨガ 18:00-18:30	18:00 FUNステップ I 18:15-19:00 BUNKI					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) 腰痛改善ヨガ 19:15-20:00 小口	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	19:00 ラディカルパワー 19:00-19:45						19:00 オリジナルエアロ 19:00-19:30				
20:00 ボディバンブ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 エクストリーム・55 20:00-20:30					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・このみ	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			21:00 ファイトウ 21:00-21:45	21:00 メガダンス 21:00-21:30					21:00 オキシジェノ 21:00-21:45				
22:00					22:00 オキシジェノ 22:00-22:30	22:00 ラディカルパワー 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。