2026年1月～

レッスンタイムスケジュール

RONDO HOT STUDIO ORANGE LOTUS　RONDO FITNESS CLUB 東大和

月

Aスタジオ
- RADICAL FITNESS
- 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
- だんす！ダンス！Dance！ 10:05-10:50 みのる
- ファットバーナー 11:10-11:55 井田
- ステップ初級 12:15-12:45 井田
- ボディコンバット45 13:05-13:50 MOMO
- -予約不要枠- ダイナミックストレッチ 14:20-14:35
- ベーシックヨガ 14:50-15:35 ETSUKO
- UBOUND 16:15-16:45
- ファイドウ 17:30-18:00
- バランスコーディネーション 19:30-20:15 YUKI
- FUNステップⅡ 20:35-21:20 長谷川
- RADICAL FITNESS UBOUND60 21:30-22:30

Bスタジオ
- 姿勢調整ヨガ 10:00-10:45 YUPIN
- フリースタイルダンス 11:05-11:50 神谷
- ストレッチ&トレーニング 12:15-13:00 池田
- ジャズダンス 13:20-14:05 池田
- コンディショニングビューティー 15:00-15:45 竹内
- バレエ（定員20名）16:00-16:45 竹内
- 17:00-17:30 トゥシューズバレエ（プレミアムレッスン）（800円）
- 股関節ストレッチ 19:40-20:25 田畑
- リズムダンス 20:45-21:30 田畑
- リラックスストレッチ 21:50-22:35 長谷川

HOTスタジオ
- やさしいフローヨガ 11:30-12:30 ETSUKO
- ボディメイクエクササイズ 14:00-15:00 YAYOI
- アライメント調整ヨガ 18:40-19:40 Mako
- 肩甲骨ほぐしヨガ 20:00-21:00 Mako
- LesMills PILATES 21:20-22:05 みお

ジムエリア
- オムニアサーキット 20:30-21:00 定員8名

プール
- 水中ウォーキング 10:30-11:00 北出
- アクアビクス 11:05-11:35 北出
- 水泳教室（有料スクール）moco 13:00-14:00
- 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 ・スイム ・水泳教室 上記のコース帯となります。

トゥシューズバレエ（定員20名/プレミアムレッスン）トゥ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。

火

Aスタジオ
- RADICAL FITNESS
- 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
- ボディパンプ40 10:00-10:40 赤間
- ボディコンバット45 11:00-11:45 赤間
- 太極拳24式 12:05-12:50 羽根田
- ピラティス 13:10-13:55 澄子
- FUNステップⅠ 14:15-15:00 BUNKI
- スタート 15:20-16:05 清水
- オリジナルヨガ 16:15-16:45
- ファイドウ 17:15-17:45
- UBOUND 18:10-18:40
- ZUMBA 19:10-19:55 Akiko(F)
- ミドル 20:20-21:05 近藤
- ボディコンバット45 21:25-22:10 Nagi

Bスタジオ
- やさしいフローヨガ 10:00-10:45 吉田(美)
- リトモス45 11:05-11:50 KAORI
- ダンスエアロ 12:10-12:55 KAORI
- ダンスグルーヴ 13:15-14:00 BUNKI
- アロマヨガ 14:20-15:05 澄子
- BODY ART Training 19:15-20:00 近藤
- ポルドブラ 20:25-21:10 KAORI
- 骨盤コンディショニング 21:30-22:15 SARI

HOTスタジオ
- 心と体をほぐすヨガ ～筋膜リリース～ 10:00-11:00 AKIKO
- ビューティーフローヨガ 11:30-12:30 AKIKO
- ピラティス 14:30-15:30 YUKI
- ベーシックヨガ 18:40-19:40 akko
- やさしいヨガ 20:00-21:00 このみ
- LesMills Sun'Fit BASIC 21:20-22:05 このみ

ジムエリア
- 簡単ストレッチ 12:30-13:00 定員8名
- オムニアサーキット 19:45-20:15 定員8名

プール
- 水泳教室（有料スクール）YUTAKA 11:00-12:00
- アクアビクス 13:30-14:15 清水

水

Aスタジオ
- RADICAL FITNESS
- 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
- BODY ART +リセット 9:50-10:35 近藤
- スタート 11:00-11:45 近藤
- ハタヨガ ～呼吸法と瞑想～ 12:05-12:50 ETSUKO
- -予約不要枠- ショートFRP 13:10-13:30 定員40名
- BODYCOMBAT60（プレミアムレッスン）13:45-14:45 KEN 定員50名(2200円)
- ロウ 15:05-15:50 小口
- RADICAL FITNESS オリジナルエアロ 17:00-17:30
- オキシジェノ 18:00-18:30
- 定員15名 UBOUND45 19:00-19:45 CHISA
- ファットバーナー 20:00-20:45 長谷川
- ボディパンプ40 21:15-21:55 YUTAKA

Bスタジオ
- ZUMBA 10:00-10:45 Achico
- 骨盤ストレッチ 11:15-12:00 野村
- カキラ 12:20-13:05 長谷川
- アライメントストレッチ 13:45-14:30 田畑
- ダンスコリオ 14:50-15:35 田畑
- リラックスヨガ 19:00-19:45 hiroko
- バランスコーディネーション 20:10-20:55 吉田(由)
- ZUMBA 21:15-22:00 吉田(由)

HOTスタジオ
- LesMills Sun'Fit BASIC 10:15-11:00 MOMO
- やさしいヨガ 11:30-12:30 akko
- スタイルアップヨガ 14:00-15:00 MARU
- 姿勢調整ヨガ 18:40-19:40 Mako
- ビューティーフローヨガ 20:00-21:00 みんみ
- 眠りを深めるヨガ 21:20-22:20 みんみ

ジムエリア
- ポールリリース 19:00-19:30 定員8名（500円）
- TOP RIDE60（プレミアムレッスン）20:00-21:00 YUKA

プール
- 定員:8名(770円) ワンポイントスイムレッスン 20:00-20:30 YUTAKA

・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。

2026年1月～

レッスンタイムスケジュール

RONDO HOT STUDIO ORANGE LOTUS　RONDO FITNESS CLUB 東大和

木

	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 FITNESS ファイドウ 7:00-7:30				
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				
10:00	ロウ 9:50-10:35 谷川	アルファビクス 10:00-10:45 槇	アクティブフローヨガ 10:00-11:00 MIHO		
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		
12:00	スタート 12:00-12:45 北出	ジャズダンス 12:10-12:55 池田			
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)	LesMills PILATES 13:00-13:45 みお		アクアビクス 13:15-14:00 下地
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
15:00	姿勢コンディショニングFRP 15:20-16:05 ETSUKO 定員40名	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・スイム・水泳教室 上記のコース帯となります。
16:00	RADICAL FITNESS メガダンス 17:15-17:45	ボディフレックス 16:30-17:15 FUJI			
17:00	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	スタート 19:00-19:45 ナタリア	（2200円） 腰痛改善ヨガ 19:15-20:00 小口	癒しのリラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN	簡単ストレッチ 19:00-19:30 定員8名	
19:00	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	LesMills PILATES 20:00-20:45 YUTAKA		
20:00	ボディコンバット45 21:15-22:00 このみ・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		
21:00					
22:00					

金

7:00	RADICAL FITNESS ストレッチング 7:00-7:30
8:00	ファイドウ 8:00-8:30
9:00	オキシジェノ 9:00-9:30
10:00	ラディカルパワー 10:00-10:30
11:00	メガダンス 11:00-11:30
12:00	介護予防教室（東大和市主催）
13:00	
14:00	
15:00	オキシジェノ 15:00-15:30
16:00	オリジナルエアロ 16:00-16:30
17:00	ハイパーシー 17:00-17:30
18:00	オリジナルヨガ 18:00-18:30
19:00	ラディカルパワー 19:00-19:45
20:00	メガダンス 20:00-20:45
21:00	ファイドウ 21:00-21:45
22:00	オキシジェノ 22:00-22:30

土

	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 FITNESS オリジナルヨガ 7:00-7:30				
8:00	ファイドウ 8:00-8:30				
9:00	イレブン 9:00-9:30				
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。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。	水泳教室（有料スクール）下地 11:00-12:00
11:00	-予約不要枠- 筋膜リリース 11:15-11:30	骨盤体操 11:35-12:20 SARI	リラックスヨガ 11:45-12:45 SATO		プライベートレッスン 12:10-12:40 下地
12:00	ボディパンプ40+core 11:45-12:25 みお				プライベートレッスン 12:45-13:15 下地
13:00	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			
14:00	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	Surf Fit 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	
15:00	-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		
16:00	STRONG NATION 16:00-16:45 Achico				
17:00	ZUMBA 17:10-17:55 Achico	バレエエクササイズ 16:45-17:30 千尋	アクティブフローヨガ 16:45-17:45 HARUKA	（500円） TOP RIDE60（プレミアムレッスン）17:00-18:00 SHOGO	
18:00	FUNステップⅠ 18:15-19:00 BUNKI	リリース＆YOGA 18:30-19:15 Mako			
19:00	RADICAL FITNESS エクストリーム・55 20:00-20:30				
20:00	メガダンス 21:00-21:30				
21:00	ラディカルパワー 22:00-22:30				
22:00					

■プレミアムレッスン
ご予約方法が異なります。
通常予約枠数には含まれません。

■予約不要レッスン
開始時間までにスタジオへお入りください。

■ご予約なしで参加いただける
バーチャルプログラムです。

■初心者の方でも安心してご参加
いただけるプログラムです。

■赤枠は前月と変更があった
プログラムです。

日

	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 FITNESS オキシジェノ 7:00-7:30				
8:00	オリジナルステップ 8:00-8:30				
9:00	UBOUND45 9:00-9:45				
10:00	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 10:20-11:20 YUPIN	オムニアサーキット 11:00-11:30 定員8名	
11:00	FUNステップⅠ 11:35-12:20 清水	骨盤調整ヨガ 11:25-12:10 MIYU	アロマリラックスヨガ 11:40-12:40 YUPIN		
12:00	ロウ 12:40-13:25 清水	リトモス 12:45-13:30 KAORI	LesMills PILATES 13:00-13:45 EMI		
13:00	ボディパンプ40 13:45-14:25 CHISA	骨盤ストレッチ 14:00-14:45 野村	ビューティーフローヨガ 14:15-15:15 NATSUMI		
14:00	MEGADANZ 15:00-15:45 TONI	ピラティス 15:05-15:50 野村	Surf Fit BALANCE 15:45-16:30 MARU		
15:00	ZUMBA60（プレミアムレッスン）16:05-17:05 TONI				
16:00	（300円） RADICAL FITNESS UBOUND 18:00-18:30		柔軟性アップの為の陰ヨガ 17:00-18:00 HARUNA		
17:00	オリジナルエアロ 19:00-19:30				
18:00	ファイドウ 20:00-20:30				
19:00	オキシジェノ 21:00-21:45				
20:00					
21:00					
22:00					

【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

■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。
ご登録は右の二次元コードから
お願いいたします。