






2026年2月～

## レッスンスケジュール

RONGO HOT STUDIO  
ORANGE LOTUSRONGO  
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	姿勢調整ヨガ 10:00-10:45 YUPIN			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 ～筋力リリース～ 10:00-11:00 AKIKO			BODY ART ナリセット 9:50-10:35 近藤	ZUMBA 10:00-10:45 Achico	 10:15-11:00 MOMO		
フットパーナー 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	 ビューティー フローヨガ 11:30-12:30 AKIKO		水泳教室 (有料スクール) YUTAKA 11:00-12:00	スタート 11:00-11:45 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		簡単ストレッチ 12:30-13:00		ハタヨガ ～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) moco 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		定員8名		～予約不要格～ ショートHP 13:10-13:30 定員40名				
～予約不要格～ ダイナミックストレッチ 14:20-14:35		ボディメイク エクササイズ 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		アクアピクス 13:30-14:15 清水	<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		
ベーシックヨガ 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					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					<b>RADICAL</b> オリジナルエアロ 17:00-17:30				
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)				ファイトウ 17:15-17:45					オキシジェノ 18:00-18:30				
		アライメント調整 ヨガ 18:40-19:40 Mako			UBOUND 18:10-18:40		 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	ボールリリース 19:00-19:30 定員8名	
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	美脚ヨガ 20:00-21:00 Mako	オムニアサーキット 20:30-21:00 定員8名		ZUMBA 19:10-19:55 Akiko(F)	BODY ART Training 19:15-20:00 近藤		オムニアサーキット 19:45-20:15 定員8名		フットパーナー 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) ワンポイントスタイルレッスン 20:00-20:30 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				モデル 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							
<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	 21:20-22:05 このみ			ボディバンプ40 21:15-21:55 CHISA	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		

- ・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2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 みのる -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	【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	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		
12:00 スタート 12:00-12:45 北出	ジャズダンス 12:10-12:55 池田						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	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		
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		アクアピクス 13:15-14:00 下地	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	スタート 12:40-13:25 SARI			プライベートレッスン 12:45-13:15 下地	ロウ 12:40-13:25 清水	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	UBOUNDを より楽しむための テクニククラスです！ UBOUND テック 14:05-14:25 定員15名	ファンクショナル ローラーピラティス 13:45-14:30 YURIKO	ファンクショナル ローラーピラティス 13:45-14:30 YURIKO	14:00-14:45 MOMO			ボディバンプ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-ヨガ 14:15-15:15 NATSUMI		
15:00 姿勢コンディショニング FRP 15:20-16:05 ETSUKO 定員40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。	オキシジェノ 15:00-15:30 CHISA	STRONG NATION 16:00-16:45 Achico	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	1・15日 Total Beauty PILATES 15:45-16:30 Mami		
16:00 RADICAL メガダンス 17:15-17:45	プロコリオ (プレミアムレッスン) 16:30-18:00 FUJI				オリジナルエアロ 16:00-16:30	ZUMBA 17:10-17:55 Achico	バリエエクササイズ 16:45-17:30 千尋	アクティブ フロ-ヨガ 16:45-17:45 HARUKA	(500円) TOP RIDE60 (プレミアムレッスン) 17:00-18:00 SHIGO		ZUMBA60 (プレミアムレッスン) 16:05-17:05 TONI		8・22日 ベーシックヨガ 17:00-18:00 野村		
17:00 オリジナルステップ 18:10-18:40	ボティコンバット45 18:10-18:40 FUJI	癒しの リラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN			オリジナルヨガ 18:00-18:30	FUNステップ I 18:15-19:00 BUNKI	リリース & YOGA 18:30-19:15 Mako				UBOUND 18:00-18:30				
18:00 スタート 19:00-19:45 ナタリア	腰痛改善ヨガ 19:15-20:00 小口			簡単ストレッチ 19:00-19:30 定員8名	ラディカルパワー 19:00-19:45						オリジナルエアロ 19:00-19:30				
19:00 ボティバンプ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			メガダンス 20:00-20:45	エクストリーム・55 20:00-20:30					ファイドウ 20:00-20:30				
20:00 ボティコンバット45 21:15-22:00 このみ	はじめて HIP HOP 21:15-22:00 倫子	バランス コアディネーション 21:20-22:20 YUKI			ファイドウ 21:00-21:45	メガダンス 21:00-21:30					オキシジェノ 21:00-21:45				
21:00					オキシジェノ 22:00-22:30	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。

【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・途中退場は  
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。