

2026年4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					
8:00	オキシジェン 8:00-8:30					オリジナルステップ 8:00-8:30				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。	エクストリーム・55 8:00-8:30					
9:00	ラディカルパワー 9:00-9:30					ハイパーシー 9:00-9:15 ラジ体操 9:40-9:50					ラディカルワン 9:00-9:30					
10:00	ボディコンバット45 9:50-10:35 MOMO	リトモス 10:00-10:45 KAORI				ボディコンバット45 10:00-10:45 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 ～筋リリース～ 10:00-11:00 AKIKO	予約不要枠 楽らくストレッチ 10:00-10:30 定員8名		BODY ART ナリセット 9:50-10:35 近藤	ZUMBA 10:00-10:45 Achico				
11:00	アインレーション コンピネーション 11:10-11:55 MKIMIKI	ボルドブラ 11:05-11:50 KAORI	やさしいフロー ヨガ 11:30-12:30 ETSUKO			ボディコンバット45 11:00-11:45 赤間	気功 11:05-11:50 羽根田	リラククスヨガ 11:30-12:30 MIHO		水泳教室 (有料スクール) moco 11:00-12:00	スタート 11:00-11:45 近藤	カキラ 11:05-11:50 長谷川			水中ウォーキング 10:30-11:00 北出	
12:00	骨盤ストレッチ 12:15-13:00 野村	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	楽らくストレッチ 12:15-12:45 MIRIA				スタート 11:00-11:45 近藤	ダンスワークアウト 12:20-13:05 MAHMI			アクアピクス 11:05-11:35 北出	
13:00											ハタヨガ ～呼吸と瞑想～ 12:05-12:50 ETSUKO					
14:00	ロウ 13:30-14:15 谷川	ジャズダンス 13:20-14:05 池田	アロマ骨盤調整 ヨガ 13:30-14:30 AKEMI			ピラティス 13:10-13:55 遼子	ダンス！ DANCE！ 13:15-14:00 みのる	アクティブ フローヨガ 13:00-14:00 MIHO		アクアピクス 13:00-13:45 森田	予約不要枠 ～スタート～ 13:10-13:30 定員40名	BODYCOMBAT60 13:30-14:30 KEN	コンディショニング ストレッチ 13:30-14:30 MAHMI			
15:00	FUNステップ I 14:35-15:20 谷川	コンディショニング 15:00-15:45 竹内				FUNステップ I 14:15-15:00 BUNKI	アロマヨガ 14:20-15:05 遼子	ピラティス 14:30-15:30 YUKI			アライメント ストレッチ 13:45-14:30 田畑					
16:00	UBOUND30 16:00-16:30	バレエ (定員20名) 16:00-16:45 竹内									ロウ 14:45-15:30 小口					
17:00	ファイドウ 17:30-18:00	トシューズバレエ (プレミアムレッスン) (800円)				スタート 15:20-16:05 清水					RADICAL UBOUND 16:15-16:45					
18:00						オリジナルヨガ 16:15-16:45					オリジナルエアロ 17:00-17:30					
19:00						UBOUND 18:10-18:40					オキシジェン 18:00-18:30					
20:00	FUNステップ II 19:30-20:15 田澤	股関節ストレッチ 19:40-20:25 田畑				ZUMBA 19:10-19:55 Akiko(F)	ストレッチボール 19:30-20:00 VAVO	ベアリングヨガ 18:40-19:40 akko			定員18名 UBOUND45 19:00-19:45 CHISA	リラククスヨガ 19:00-19:45 hiroko	姿勢調整ヨガ 18:40-19:40 Mako			
21:00	コンピネーション エアロ 20:35-21:20 田澤	リズムダンス 20:45-21:30 田畑	美脚ヨガ 20:00-21:00 Mako			ストリートダンス入門 20:15-21:00 KINNY	BODY ART Training 20:20-21:05 近藤				ボディコンバット45 20:00-20:45 Nagi	バランス コーディネーション 20:10-20:55 吉田(由)	リンパ リラククスヨガ 20:00-21:00 AKEMI			
22:00	ボディコンバット45 21:40-22:25 Nagi	リラククス ストレッチ 21:45-22:30 長谷川	PILATES 21:20-22:05 みお			ミドル 21:30-22:15 近藤	筋リリース 21:30-22:00 VAVO	やさしいヨガ 21:20-22:20 このみ			RADICAL ラディカルパワー 21:15-22:15	ZUMBA 21:15-22:00 吉田(由)	アロマナイト フローヨガ 21:20-22:20 AKEMI			

トシューズバレエ  
(定員20名/プレミアムレッスン)  
ト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  
はアプリの通知設定をお願い  
いたします。

2026年4月～

レッスンスケジュール



Weekly schedule table with columns for days (木, 金, 土, 日) and times (7:00-22:00). Includes lesson names like RADICAL, ORIGINAL YOGA, and instructor names.

Information box containing: 【スタジオプログラムご参加について】, ■定員人数, ■予約方法, ■予約開始日, ■予約可能数, ■代行情報, ■レッスン開始後の途中入場, ■プレミアムレッスンのご予約, ■赤枠は前月と変更があったプログラムです.

