2026年8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
- ボディコンバット45 9:50-10:35 MOMO
- アイソレーションコンビネーション 11:10-11:55 MIKIMIKI
- 骨盤ストレッチ 12:15-13:00 野村
- ロウ 13:30-14:15 谷川
- FUNステップⅠ 14:35-15:20 谷川
- UBOUND30 16:00-16:30
- ファイドウ 17:30-18:00
- FUNステップⅡ 19:30-20:15 田澤
- コンビネーションエアロ 20:35-21:20 田澤
- ボディコンバット45 21:40-22:25 スタッフ

Bスタジオ
- リトモス 10:00-10:45 KAORI
- ポルドブラ 11:05-11:50 KAORI（Relaction Workout）
- 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
- －予約不要枠－ ダイナミックストレッチ 14:25-14:40
- コンディショニング 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 21:45-22:30 長谷川

HOTスタジオ
- やさしいフローヨガ 11:30-12:30 YAYOI（Relaction Workout）
- アロマ骨盤調整ヨガ 13:30-14:30 AKEMI
- アライメント調整ヨガ 18:40-19:40 Mako
- 美脚ヨガ 20:00-21:00 Mako
- LESMILLS PILATES 21:20-22:05 みお

ジムエリア

プール

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。

10日・17日はイベントの為UBOUND30休講となります。

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45 10:00-10:45 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)
- ストリートダンス入門 20:15-21:00 KINNY
- ミドル 21:30-22:15 近藤

Bスタジオ
- やさしいフローヨガ 10:00-10:45 吉田(美)
- 気功 11:05-11:50 羽根田
- 楽らくストレッチ 12:15-12:45 MIRIA
- だんす！ダンス！DANCE！ 13:15-14:00 みのる
- アロマヨガ 14:20-15:05 澄子（Relaction Workout）
- ストレッチポール 19:30-20:00 TAKA
- BODY ART Training 20:20-21:05 近藤

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
- リラックスヨガ 11:30-12:30 MIHO
- アクティブフローヨガ 13:00-14:00 MIHO
- ピラティス 14:30-15:30 YUKI
- ベーシックヨガ 18:40-19:40 akko
- Surf Fit JAPAN BASIC 20:00-20:45 このみ（Relaction Workout）
- やさしいヨガ 21:20-22:20 このみ（Relaction Workout）

ジムエリア
- 予約不要枠 楽らくストレッチ 10:00-10:30 定員8名
- 筋膜リリース 20:30-21:00 定員8名

プール
- 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） moco 11:00-12:00
- ウォーキング&アクアビクス 13:00-13:45 森田

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
- アライメントストレッチ 13:45-14:30 田畑
- ロウ 14:45-15:30 小口
- RADICAL FITNESS UBOUND 16:15-16:45
- オリジナルエアロ 17:00-17:30
- オキシジェノ 18:00-18:30
- UBOUND45 20:15-21:00 VAVO
- ボディパンプ45 21:25-22:10 Nagi

Bスタジオ
- ZUMBA 10:00-10:45 Achico
- カキラ 11:05-11:50 長谷川（Relaction Workout）
- ダンスワークアウト 12:20-13:05 MAHMI
- BODYCOMBAT60 13:30-14:30 KEN（2200円）
- 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
- やさしいヨガ 10:00-11:00 MIRIA（Relaction Workout）
- Surf Fit JAPAN BASIC 11:30-12:15 MOMO（Relaction Workout）
- コンディショニングストレッチ 13:30-14:30 MAHMI
- 姿勢調整ヨガ 18:40-19:40 Mako
- リンパリラックスヨガ 20:00-21:00 AKEMI（Relaction Workout）
- アロマナイトフローヨガ 21:20-22:20 AKEMI

ジムエリア
- オムニアサーキット 20:15-20:45 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

- ・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8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
RADICAL FITNESS ファイドウ 7:00-7:30 オリジナルヨガ 8:00-8:30 ラディカルパワー 9:00-9:30				
スタート 9:50-10:35 北出	アルファビクス 10:00-10:45 槇	Protection Workout ミュージックフローヨガ 10:00-11:00 AKIKO	予約不要 筋膜リリース 10:30-10:50 定員8名	
ファットバーナー 11:00-11:45 井田	コンディショニングストレッチ 11:05-11:50 池田	ベーシックヨガ 11:30-12:30 SATO		
ステップ初級＆コンディショニング 12:05-12:50 井田	ジャズダンス 12:10-12:55 池田	LESMILLS PILATES 12:45-13:30 MARU		
太極拳24式 13:10-13:55 羽根田	ヨガ&ストレッチ 13:15-14:00 吉田(美)			アクアビクス 13:15-14:00 下地
JAZZ HIPHOP 14:15-15:00 MIKIMIKI	フローヨガ 14:20-15:05 吉田(美)	Protection Workout ボディメイクエクササイズ 14:00-15:00 YAYOI		水泳教室（有料スクール）下地 14:15-15:15 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。
姿勢コンディショニングFRP 15:20-16:05 ETSUKO 定員40名	だんす！ダンス！DANCE！ 15:25-16:10 みのる			
RADICAL FITNESS メガダンス 17:15-17:45	プロコリオ 16:30-18:00 FUJI			
オリジナルステップ 18:10-18:40	（2200円）ボディフレックス 18:10-18:40 FUJI			
スタート 19:00-19:45 ナタリア	姿勢調整ヨガ 19:00-19:45 NATSUKO	癒しのリラックスヨガ 18:40-19:40 YUPIN		
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	アクティブフローヨガ 20:00-21:00 NATSUKO		
ボディコンバット45 21:15-22:00 このみ	はじめてHIP HOP 21:15-22:00 倫子	Protection Workout コンディショニングピラティス 21:20-22:20 YUKI		

金

RADICAL FITNESS ストレッチング 7:00-7:30
ファイドウ 8:00-8:30
オキシジェノ 9:00-9:30
ラディカルパワー 10:00-10:30
メガダンス 11:00-11:30
介護予防教室（東大和市主催）
オキシジェノ 15:00-15:30
オリジナルエアロ 16:00-16:30
ハイパーシー 17:00-17:30
オリジナルヨガ 18:00-18:30
ラディカルパワー 19:00-19:45
メガダンス 20:00-20:45
ファイドウ 21:00-21:45
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
RADICAL FITNESS オリジナルヨガ 7:00-7:30 ファイドウ 8:00-8:30 イレブン 9:00-9:30				
スタート 10:20-11:05 SARI	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
-予約不要枠- ボディパンプテクニック 11:15-11:30	骨盤体操 11:35-12:20 SARI	Protection Workout 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
ボディパンプ45 11:45-12:30 みお	ファンクショナルローラーピラティス 12:40-13:25 YURIKO	Protection Workout Surf'n Fit BASIC 13:15-14:00 CHISA		プライベートレッスン 12:45-13:15 下地
定員50名（300円）BODYCOMBAT60 12:45-13:45 赤間				
-予約不要枠- かんたんトレーニング 14:05-14:25	やさしい体幹ヨガ 13:45-14:30 YURIKO			
UBOUND45 14:45-15:30 CHISA 定員18名	ポールコンディショニング 15:00-15:45 MOMO	Protection Workout ベーシックヨガ 15:15-16:15 YUPIN		
STRONG NATION 16:00-16:45 Achico				
ZUMBA 17:10-17:55 Achico		アロマヨガ 16:45-17:45 YUPIN	（500円）TOP RIDE60（プレミアムレッスン）17:00-18:00 スタッフ	
FUNステップⅠ 18:15-19:00 BUNKI	リリース＆YOGA 18:30-19:15 Mako			
RADICAL FITNESS エクストリーム・55 20:00-20:30				
メガダンス 21:00-21:30				
ラディカルパワー 22:00-22:30				

日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール
RADICAL FITNESS オキシジェノ 7:00-7:30 オリジナルステップ 8:00-8:30 ファイドウ 9:00-9:30				
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	ゆがみ整えヨガ 10:20-11:20 YUKO		
FUNステップⅠ 11:35-12:20 清水	骨盤調整ヨガ 11:40-12:25 YUKO	巡り＆代謝アップヨガ 11:40-12:40 MIYU	オムニアサーキット 11:30-12:00 定員8名	
ロウ 12:40-13:25 清水	ストレッチポール 12:40-13:10 akko			
ボディパンプ45 13:45-14:30 CHISA	リトモス 13:35-14:20 KAORI			
MEGADANZ 15:00-15:45 TONI	Protection Workout カキラ 15:00-15:45 長谷川	2・16日 Surf'n Fit Balance LESMILLS PILATES 15:15-16:00 MARU 9・30日		
ZUMBA60 16:05-17:05 TONI				
（300円）		ビューティーフローヨガ 16:30-17:30 NATSUKO		
RADICAL FITNESS オリジナルエアロ 19:00-19:30				
ファイドウ 20:00-20:30				
オキシジェノ 21:00-21:45				

■プレミアムレッスン(有料)
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。

RADICAL FITNESS
■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。