

2026年9月～

レッスンスケジュール



	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					7:00
8:00	オキシジェノ 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					8:00
9:00	ラディカルパワー 9:00-9:30					ハイパーシー 9:00-9:15 ラジオ体操 9:40-9:50					ラディカルワン 9:00-9:30					9:00
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	 10:00-11:00			ボディバンプ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 ～リンパ～ 10:00-11:00 AKIKO	楽しくストレッチ 10:00-10:30 定員8名		BODY ART +リセット 9:50-10:35 近藤	ZUMBA 10:00-10:45 Achico	 🔥 やさしいヨガ 10:00-11:00 MIRIA		水中ウォーキング 10:30-11:00 北出	10:00
11:00	アイソレーション コンビネーション 11:10-11:55 MIKIMIKI	ポルドブラ 11:05-11:50 KAORI	 🔥 やさしいフロー ヨガ 11:30-12:30 YAYOI			ボディコンバット45 11:00-11:45 赤間	気功 11:05-11:50 羽根田			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	 🔥 アクティブ 11:30-12:15 MOMO		アクアビクス 11:05-11:35 北出	11:00
12:00						太極拳24式 12:05-12:50 羽根田	楽しくストレッチ 12:15-12:45 MIRIA	🔥 リラクスヨガ 11:30-12:30 MIHO			ハタヨガ ～呼吸と瞑想～ 12:05-12:50 ETSUKO		ダンスワークアウト 12:20-13:05 MAHMI			12:00
13:00	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									～予約不要枠～ ジョー・TRP 13:10-13:30 定員40名					13:00
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 澄子	だんす！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		ウォーキング & アクアビクス 13:00-13:45 森田	アライメント ストレッチ 13:45-14:30 田畑	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			14:00
15:00	FUNステップ I 14:35-15:20 谷川	～予約不要枠～ ダイナミックストレッチ 14:25-14:40				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			ロウ 14:45-15:30 小口	ダンスコリオ 14:50-15:35 田畑	 15:00-16:00			15:00
16:00	UBOUND30 16:00-16:30	バレエ (定員20名) 16:00-16:45 竹内	15:00-16:00			スタート 15:20-16:05 清水					RADICAL UBOUND 16:15-16:45					16:00
17:00	ファイドウ 17:30-18:00	トウシューズバレエ 17:00-17:30 トウシューズバレエ (プレミアムレッスン) (800円)	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。			オリジナルヨガ 16:15-16:45		 17:00-18:00			オリジナルエアロ 17:00-17:30					17:00
18:00						UBOUND 18:10-18:40					オキシジェノ 18:00-18:30					18:00
19:00			🔥 アライメント調整 ヨガ 18:40-19:40 Mako					🔥 ベーシックヨガ 18:40-19:40 akko			ファイドウ 18:00-18:30		🔥 姿勢調整ヨガ 18:40-19:40 Mako			19:00
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 TAKA					リラックスヨガ 19:00-19:45 hiroko				20:00
21:00	コンビネーション エアロ 20:35-21:20 田澤	リズムダンス 20:45-21:30 田畑	🔥 柔軟性向上ヨガ 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	 20:00-20:45 このみ	筋膜リリース 20:30-21:00 定員8名		UBOUND45 20:15-21:00 VAVO	バランス コーディネーション 20:10-20:55 吉田(由)	🔥 リンパ リラックスヨガ 20:00-21:00 AKEMI	オムニアサークット 20:15-20:45 定員8名		21:00
22:00	ボディコンバット45 21:40-22:25 VAVO	リラックス ストレッチ 21:45-22:30 長谷川	 21:20-22:05 みお			ミドル 21:30-22:15 近藤		🔥 やさしいヨガ 21:20-22:20 このみ			ボディバンプ45 21:25-22:10 Nagi	ZUMBA 21:15-22:00 吉田(由)	🔥 アロマナイト フローヨガ 21:20-22:20 AKEMI			22:00

・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9月～

レッスントイムスケジュール



RONDO HOT STUDIO
ORANGE LOTUS

RONDO
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 ファイドウ 7:00-7:30					RADICAL ストレッチング 7:00-7:30	RADICAL オリジナルヨガ 7:00-7:30					RADICAL オキシジェノ 7:00-7:30					7:00
8:00	オリジナルヨガ 8:00-8:30					ファイドウ 8:00-8:30	ファイドウ 8:00-8:30					オリジナルステップ 8:00-8:30					8:00
9:00	ラディカルパワー 9:00-9:30					オキシジェノ 9:00-9:30	イレブン 9:00-9:30					ファイドウ 9:00-9:30					9:00
10:00	スタート 9:50-10:35 北出	アルファピクス 10:00-10:45 榎	ミューズ フローヨガ 10:00-11:00 AKIKO	予約不要 筋力リリース 10:30-10:50 定員8名		ラディカルパワー 10:00-10:30	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			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			10:00
11:00	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				メガダンス 11:00-11:30	-予約不要枠- ボディバンプテクニク										11:00
12:00	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	ペーシックヨガ 11:30-12:30 SATO				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		【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	FUNステップ I 11:35-12:20 清水	ストレッチボール 11:25-11:55 akko	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	12:00
13:00	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)	LES MILLS PILATES 12:45-13:30 MARU			介護予防教室 (東大和市主催)	定員50名(300円) BODYCOMBAT60 12:45-13:45 赤間	ファンクショナル ローラーピラティス 12:40-13:25 YURIKO	SurFit BASIC 13:15-14:00 CHISA			ロウ 12:40-13:25 清水	骨盤調整ヨガ 12:15-13:00 YUKO	13:00-14:00			13:00
14:00	JAZZ HIPHOP 14:15-15:00 MIKIMIKI	フローヨガ 14:20-15:05 吉田(美)	ボディメイク エクササイズ 14:00-15:00 YAYOI				-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				ボディバンプ45 13:45-14:30 CHISA	リモス 13:35-14:20 KAORI				14:00
15:00							UBOUND45 14:45-15:30 CHISA	ポール コンディショニング 15:00-15:45 MOMO	ペーシックヨガ 15:15-16:15 YUPIN			MEGADANZ 15:00-15:45 TONI	カキラ 15:00-15:45 長谷川	2・16・30日 SurFit Balance LES MILLS PILATES 15:15-16:00 MARU			15:00
16:00	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				オリジナルエアロ 16:00-16:30	STRONG NATION 16:00-16:45 Achico					ZUMBA60 16:05-17:05 TONI					16:00
17:00	RADICAL メガダンス 17:15-17:45	プロコリオ 16:30-18:00 FUJI	17:00-18:00			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。	ハイパーシー 17:00-17:30	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		(300円)		15:15-16:00 MARU	ビューティー フローヨガ 16:30-17:30 NATSUKO		17:00
18:00	オリジナルステップ 18:10-18:40	(2200円) ボディブックス 18:10-18:40 FUJI				オリジナルヨガ 18:00-18:30	FUNステップ I 18:15-19:00 BUNKI		BEAT BOX 18:15-19:15			UBOUND 18:00-18:30					18:00
19:00	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			ラディカルパワー 19:00-19:45		リリース&YOGA 18:30-19:15 Mako	18:15-19:15			オリジナルエアロ 19:00-19:30					19:00
20:00	ボディバンプ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	アクティブ フローヨガ 20:00-21:00 NATSUKO	らくらくストレッチ 20:30-21:00 定員8名		メガダンス 20:00-20:45	エクストリーム・55 20:00-20:30		19:30-20:30			ファイドウ 20:00-20:30					20:00
21:00							メガダンス 21:00-21:30					オキシジェノ 21:00-21:45					21:00
22:00	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	コンディショニング ピラティス 21:20-22:20 YUKI			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(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。

■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にてご案内をしています。
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。