

2026年10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 ～筋膜リリース～ 10:00-11:00 AKIKO			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	予約不要枠 楽らくストレッチ 10:00-10:30 定員8名	水中ウォーキング 10:30-11:00 北出	10:00
11:00	テーマパークダンス 11:00-11:45 瀬沼	ボルドブラ 11:05-11:50 KAORI				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	 11:30-12:15 MOMO		アクアビクス 11:05-11:35 北出	11:00
12:00			 やさしいフローヨガ 11:30-12:30 YAYOI			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	 リラックスヨガ 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	ジャズダンス 12:05-12:50 瀬沼									～予約不要枠～ ショートTRP 13:10-13:30 定員40名					13:00
		やさしいヨガ 13:20-14:05 ETSUKO	 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	ロウ 13:30-14:15 谷川					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			14:00
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	 15:00-16:00			スタート 15:20-16:05 清水					RADICAL UBOUND 16:15-16:45					15:00
16:00	UBOUND30 16:00-16:30	バレエ (定員20名) 16:00-16:45 竹内				オリジナルヨガ 16:15-16:45					オリジナルエアロ 17:00-17:30					16:00
17:00	ファイドウ 17:30-18:00	トウシューズバレエ (プレミアムレッスン) (800円)	 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。			ファイドウ 17:15-17:45		 17:00-18:00			オキシジェノ 18:00-18:30					17:00
18:00						UBOUND 18:10-18:40										18:00
19:00			 アライメント調整 ヨガ 18:40-19:40 Mako			ZUMBA 19:10-19:55 Akiko(F)	ストレッチボール 19:30-20:00 TAKA	 デトックスヨガ 18:40-19:40 akko			ボディバンプ45 19:00-19:45 Nagi	リラックスヨガ 19:00-19:45 hiroko	 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	 お腹引き締めヨガ 20:00-21:00 Mako													20:00
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				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		ボディコンバット45 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	ボディバンプ45 21:40-22:25 CHISA	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		RADICAL UBOUND 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				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
はアプリの通知設定をお願い
いたします。



2026年10月～

レッスンスケジュール



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 ファイトウ 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					ファイトウ 8:00-8:30	ファイトウ 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					ファイトウ 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	ミュージック フローヨガ 10:00-11:00 AKIKO	予約不要 筋膜リリース 10:15-10:35 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										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	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			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 ボディパンプ45 11:45-12:30 みお						ストレッチボール 11:25-11:55 mory	骨盤調整ヨガ 11:40-12:40 MIYU	オムニアサークット 11:30-12:00 定員8名		12:00
13:00							ファンクショナル ローラーピラティス 12:40-13:25 YURIKO	リラックスヨガ 11:45-12:45 SATO						骨盤調整ヨガ 12:15-13:00 YUKO			13:00
14:00	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)	LESMILLS PILATES 12:45-13:30 MARU			介護予防教室 (東大和市主催)	BODYCOMBAT60 12:45-13:45 赤間					ロウ 12:40-13:25 清水					14:00
15:00	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				やさしい体幹ヨガ 13:45-14:30 YURIKO					ボディパンプ45 13:45-14:30 Nagi	リモス 13:35-14:20 KAORI				15:00
16:00	姿勢コンディショニング FRP 15:20-16:05 ETSUBO 定員40名						UBOUND60 14:40-15:40 VAVO/CHISA										16:00
17:00	RADICAL メガダンス 17:15-17:45	プロコリオ 16:30-18:00 FUJI	4・18日 VIRTUAL LOWSTYLE YOGA 15:15-16:00 MARU				ボール 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									17:00
18:00	オリジナルステップ 18:10-18:40	〔2200円〕 ボディブレイクス 18:10-18:40 FUJI					STRONG NATION 16:00-16:45 Achico										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	ゆったり美姿勢 ヨガ 18:40-19:40 YUPIN				ハイパーシー 17:00-17:30										19:00
20:00	ボディコンバット45 20:10-20:55 このみ	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				ZUMBA 17:10-17:55 Achico										20:00
21:00	定員18名																21:00
22:00	UBOUND45 21:15-22:00 VAVO	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				メガダンス 21:00-21:30										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。

■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。