【訂正】2026年11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					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 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					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				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。	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			予約不要枠 楽らくストレッチ 10:00-10:30 定員8名	
8:00						ラジオ体操 9:40-9:50									
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	VIRTUAL LOW STYLE YOGA / VIRTUAL CORE CONTROL 10:00-11:00			ボディパンプ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			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
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	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	リラックスヨガ 11:30-12:30 MIHO			スタート 11:00-11:45 近藤	カキラ 11:05-11:50 長谷川	Reduction Workout / Surf Fit BASIC 11:30-12:15 MOMO		アクアビクス 11:05-11:35 北出
12:00	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				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				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			
13:00	ロウ 13:30-14:15 谷川	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	Reduction Workout / 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	-予約不要枠- ショートRP 13:10-13:30 定員40名		コンディショニングストレッチ 13:30-14:30 MAHMI		
14:00	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	VIRTUAL LOW STYLE YOGA / VIRTUAL CORE CONTROL 15:00-16:00			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			アライメントストレッチ 13:45-14:30 田畑	BODYCOMBAT60 13:30-14:30 KEN (2200円)			
15:00	UBOUND30 16:00-16:30	バレエ （定員20名） 16:00-16:45 竹内				スタート 15:20-16:05 清水					ロウ 14:45-15:30 小口	ダンスコリオ 14:50-15:35 田畑	VIRTUAL LOW STRETCH / VIRTUAL LOW STYLE YOGA 15:00-16:00		
16:00		17:00-17:30 トゥシューズバレエ （プレミアムレッスン） （800円）				オリジナルヨガ 16:15-16:45					RADICAL FITNESS UBOUND 16:15-16:45				
17:00	ファイドウ 17:30-18:00					ファイドウ 17:15-17:45		VIRTUAL LOW STYLE YOGA / VIRTUAL CORE CONTROL 17:00-18:00			オリジナルエアロ 17:00-17:30				
18:00						UBOUND 18:10-18:40					オキシジェノ 18:00-18:30				
19:00			アライメント調整ヨガ 18:40-19:40 Mako					デトックスヨガ 18:40-19:40 NATSUKO			UBOUND 19:00-19:30	リラックスヨガ 19:00-19:45 hiroko	姿勢調整ヨガ 18:40-19:40 Mako		
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	肩甲骨ほぐしヨガ 20:00-21:00 Mako			ZUMBA 19:10-19:55 Akiko(F)	ストレッチポール 19:30-20:00 TAKA	Reduction Workout / Surf Fit BASIC 20:00-20:45 このみ			ボディパンプ45 20:15-21:00 Nagi	バランスコーディネーション 20:10-20:55 吉田(由)	リンパリラックスヨガ 20:00-21:00 AKEMI	オムニアサーキット 20:15-20:45 定員8名	
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	LesMILLS PILATES 21:20-22:05 みお	らくらくストレッチ 20:30-21:00 定員8名		姿勢調整ヨガ 20:15-21:00 NATSUKO	BODY ART Training 20:20-21:05 近藤	やさしいヨガ 21:20-22:20 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 21:25-22:10 VAVO	ZUMBA 21:15-22:00 吉田(由)	Reduction Workout / アロマナイトフローヨガ 21:20-22:20 AKEMI		
22:00	ボディパンプ45 21:40-22:25 CHISA	リラックスストレッチ 21:45-22:30 長谷川				ミドル 21:30-22:15 近藤									

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。

・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。

【訂正】2026年11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
- 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
- ファットバーナー 11:00-11:45 井田
- ステップ初級 &コンディショニング 12:05-12:50 井田
- 太極拳24式 13:10-13:55 羽根田
- JAZZ HIPHOP 14:15-15:00 MIKIMIKI
- 姿勢コンディショニング FRP 15:20-16:05 ETSUKO
  - 定員40名
- RADICAL FITNESS メガダンス 17:15-17:45
- オリジナルステップ 18:10-18:40
- スタート 19:00-19:45 ナタリア
- ボディコンバット45 20:10-20:55 このみ
  - 定員18名
- UBOUND45 21:15-22:00 VAVO

Bスタジオ
- アルファピクス 10:00-10:45 槇
- コンディショニング ストレッチ 11:05-11:50 池田
- ジャズダンス 12:10-12:55 池田
- ヨガ&ストレッチ 13:15-14:00 吉田(美)
- フローヨガ 14:20-15:05 吉田(美)
- JAZZHIPHOP基礎 15:25-16:10 MIKIMIKI
- プロコリオ 16:30-18:00 FUJI
  - (2200円)
- ボディフレックス 18:10-18:40 FUJI
- 姿勢調整ヨガ 19:00-19:45 NATSUKO
- 自重トレーニング &コンディショニング 20:15-21:00 倫子
- はじめて HIP HOP 21:15-22:00 倫子

HOTスタジオ
- ミュージックフローヨガ 10:00-11:00 AKIKO
- ベーシックヨガ 11:30-12:30 SATO
- LES MILLS PILATES 12:45-13:30 MARU
- ボディメイクエクササイズ 14:00-15:00 YAYOI
- VIRTUAL LOW STYLE YOGA / VIRTUAL SLOW STRETCH 17:00-18:00
- ゆったり 美姿勢ヨガ 18:40-19:40 YUPIN
- アクティブフローヨガ 20:00-21:00 NATSUKO
- コンディショニングピラティス 21:20-22:20 YUKI

ジムエリア
- 予約不要 筋膜リリース 10:15-10:35
  - 定員8名

プール
- アクアピクス 13:15-14:00 下地
- 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。

金

Aスタジオ
- 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
- 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
- -予約不要枠-
- ボディパンプテクニック 11:15-11:30
- ボディパンプ45 11:45-12:30 みお
  - 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
  - 定員18名(300円)
- UBOUND60 14:40-15:40 VAVO/CHISA
  - 1.3.5週目/CHISA 2.4週目/VAVO
- STRONG NATION 16:00-16:45 Achico
- ZUMBA 17:10-17:55 Achico
- FUNステップⅠ 18:15-19:00 BUNKI
- 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

Bスタジオ
- リラクゼーションヨガ 10:30-11:15 SATO
- 骨盤体操 11:35-12:20 SARI
- ファンクショナルローラーピラティス 12:40-13:25 YURIKO
- やさしい体幹ヨガ 13:45-14:30 YURIKO
- ボールコンディショニング 15:00-15:45 MOMO/akko
  - 1.3.5週目/MOMO 2.4週目/akko
- リリース＆YOGA 18:30-19:15 Mako

HOTスタジオ
- 美お腹ヨガ 10:30-11:30 HARUKA
- リラックスヨガ 11:45-12:45 SATO
- Reduction Workout Surf Fit BASIC 13:15-14:00 CHISA
- ベーシックヨガ 15:15-16:15 YUPIN
- アロマヨガ 16:45-17:45 YUPIN
- BEAT BOX / VIRTUAL SLOW STRETCH 18:15-19:15
- VIRTUAL CORE CONTROL / VIRTUAL LOW STYLE YOGA 19:30-20:30

ジムエリア
- 【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。
- (500円) TOP RIDE60 (プレミアムレッスン) 17:00-18:00 スタッフ

プール
- 水泳教室（有料スクール） 下地 11:00-12:00
- プライベートレッスン 12:10-12:40 下地
- プライベートレッスン 12:45-13:15 下地

日

Aスタジオ
- 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
- FUNステップⅠ 11:35-12:20 清水
- ロウ 12:40-13:25 清水
- ボディパンプ45 13:45-14:30 Nagi
- MEGADANZ 15:00-15:45 TONI
- ZUMBA60 16:05-17:05 TONI
  - (300円)
- RADICAL FITNESS UBOUND 18:00-18:30
- 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

Bスタジオ
- やさしいヨガ 10:20-11:05 MIYU
- ストレッチポール 11:25-11:55 mory
- 骨盤調整ヨガ 12:15-13:00 YUKO
- リトモス 13:35-14:20 KAORI
- カキラ 15:00-15:45 長谷川

HOTスタジオ
- ゆがみ整えヨガ 10:20-11:20 YUKO
- 骨盤調整ヨガ ヨガ 11:40-12:40 MIYU
- VIRTUAL LOW STYLE YOGA / VIRTUAL SLOW STRETCH 13:00-14:00
- Reduction Workout Surf Fit Balance LES MILLS PILATES 15:15-16:00 MARU
- ビューティーフローヨガ 16:30-17:30 NATSUKO

ジムエリア
- オムニアサーキット 11:30-12:00
  - 定員8名

プール

【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。