RONDO FITNESS CLUB ANNEX24+

スタジオタイムスケジュール2026年12月～

営業時間/平日 9:00～23:00
土曜 9:00～22:00 日曜・祝日 9:30～20:00
休館日/木曜日

月

Aスタジオ
- ロウ 10:00-10:45 ナタリア
- FUN♪STEP Ⅰ 11:15-12:00 ナタリア 定員35名
- UBOUND45 12:30-13:15 futa 定員35名
- ファットバーナー 13:45-14:30 三田
- ZUMBA 14:50-15:35 Akiko(F)
- BODYATTACK45 21:30-22:15 ゆり

Bスタジオ
- ほぐしピラティス 10:00-10:45 小口
- ボール コンディショニング 11:15-12:00 Natsumi 定員19名
- エナジーヨガ 12:25-13:10 Natsumi
- ピラティス＆ストレッチ 13:35-14:20 江口
- デトックス フローヨガ 14:45-15:30 はるか
- HIPHOP エクササイズ 19:15-20:00 SINGO 定員19名
- HIPHOP コレオクラス 20:25-21:10 SINGO 定員19名
- バランス コーディネーション 21:30-22:15 吉田(由)

アリーナ
- 太極拳 09:45-10:45 竹田
- カラダ整えヨガ 11:10-11:55 小口 定員60名
- 卓球＆バドミントン 12:15-14:45
- 15:15
- 19:30
- フリー利用 19:45-22:45

ジムエリア

2Fプール
- 13:00-13:30 アクアビクス 中谷

火

Aスタジオ
- 9:30-9:40 予約不要 ラジオ体操
- スタート 10:00-10:45 北出
- FUN♪STEP Ⅰ 11:10-11:55 長谷川 定員35名
- BODYCOMBAT45 12:25-13:10 西村
- ダンスエアロ 13:30-14:15 ナタリア
- FUN♪STEP Ⅰ 14:45-15:30 近藤 定員35名
- 16:30
- 19:00
- BODYPUMP45 20:20-21:05 加藤 定員35名
- UBOUND45 21:30-22:15 Tamu 定員35名

Bスタジオ
- 脂肪燃焼カキラ 10:00-10:45 長谷川
- J-POPDANCE 11:15-12:00 みのる 定員19名
- フローヨガ 12:25-13:10 吉田(美)
- カラダ整えヨガ 13:30-14:15 吉田(美)
- 15:15
- 18:00
- 19:15-19:45 TOPRIDE30 澤田 定員8名
- FUN♪DANCE 20:10-20:55 ナタリア 定員19名
- ピラティス入門 21:15-22:00 飯島

アリーナ
- フリー利用 9:15-10:45
- BODYBALANCE 11:15-12:00 西村 定員60名
- フリー利用 12:15-14:45
- 15:15
- 19:00
- バレーボール 19:45-22:45

ジムエリア
- 12:10-12:30 予約不要 シナジーサーキット
- 19:40-20:00 予約不要 シナジーサーキット

2Fプール
- 11:00-11:30 ウォーク＆ジョグ 森田 定員20名
- 13:15-13:45 アクアビクス 清水

水

Aスタジオ
- 9:30-9:40 予約不要 ラジオ体操
- ファットバーナー 10:05-10:50 鍋島
- 1,3,5週目 ATTACK 2,4週目 COMBAT BODYATTACK45/BODYCOMBAT45 11:20-12:05 ゆり
- ZUMBA 12:30-13:15 Achico
- 筋調整ヨガ 13:35-14:20 S-MAKO
- ボディスクイーズ 14:40-15:25 S-MAKO
- 15:40
- 19:00
- ロウ 19:15-20:00 近藤
- BODYBALANCE 20:20-21:05 西村
- BODYCOMBAT45 21:25-22:10 西村

Bスタジオ
- アロマリラックス 09:55-10:40 sari
- MINORU DANCE STUDIO 11:00-12:00 みのる ✨有料60分✨
- 定員19名
- アクティブフローヨガ 12:20-13:05 mana
- はじめてのフラダンス 13:25-14:10 ゆかこ 定員19名
- 脂肪燃焼カキラ 14:30-15:15 長谷川
- 19:00
- テーマパークダンス 19:20-20:05 瀬沼 定員19名
- FUN♪STEPⅡ 20:25-21:10 鍋島 定員12名
- バレトン 21:30-22:15 四宮 定員19名

アリーナ
- POPピラティス 10:00-10:45 KEI 定員60名
- やさしい骨盤体操 11:10-11:55 sari 定員60名
- フリー利用 12:15-13:20
- BODYPUMP45 13:40-14:25 飯島 定員50名
- 15:15
- 20:00
- フリー利用 20:15-22:45

ジムエリア
- 12:05-12:25 予約不要 ちょこっとピラティス

2Fプール
- 12:10-12:40 アクアビクス 蓑田

金

Aスタジオ

- 9:30-9:40 予約不要 ラジオ体操
- 爽快！エアロビクス 10:00-11:00 鍋島 ✨有料60分✨
- シンプルステップ 11:25-12:10 鍋島
- 定員35名
- ロウ 12:30-13:15 KAORI
- RythmTraining 13:40-14:25 野村
- 17:30
- 20:00
- BODYCOMBAT45 20:20-21:05 Jolly
- BODYSTEP45 21:30-22:15 Tamu
- 定員30名

Bスタジオ

- 骨盤ストレッチ 10:15-11:00 KAORI
- シアタージャズ 11:25-12:10 瀬沼
- 定員19名
- 腰痛予防ストレッチ 12:30-13:15 野村
- アフタヌーンヨガ 13:40-14:25 中島
- ピラティス <有料カルチャー> 14:45-15:45 中島
- 筋調整ヨガ 19:00-19:45 S-MAKO
- ナイトフローヨガ 20:05-20:50 S-MAKO
- JAZZ&HIPHOP 21:15-22:00 みのる
- 定員19名

アリーナ

- タオル体操&ストレッチ 10:00-10:45 北出
- 定員60名
- スタート 11:10-11:55 北出
- フリー利用 12:15-14:45
- 15:15
- 19:30
- フリー利用 19:45-22:45

ジムエリア

2Fプール

- 12:20-12:50 アクアビクス 森田

土

Aスタジオ

- 12月まで限定
- からだケア 10:00-10:45 Hiromi
- ロウ 11:05-11:50 KAORI
- ファットバーナー 12:15-13:00 近藤
- BODYPUMP HEAVY 13:30-14:30 加藤 ✨有料60分✨
- 定員30名
- BODYCOMBAT45 14:55-15:40 赤間
- UBOUND45 16:00-16:45 三輪
- 定員35名
- BODYATTACK45 17:10-17:55 Tamu
- ZUMBA 19:50-20:35 吉田(由)

Bスタジオ

- ボルドブラ 09:50-10:35 KAORI
- ラテンムーブメント 10:55-11:40 Akiko(F)
- 定員19名
- パワーヨーガ 12:10-12:55 中島
- BODY ART Training 13:20-14:05 近藤
- バレトン 14:40-15:25 四宮
- 定員19名
- リフレッシュヨガ 15:45-16:30 四宮
- ボールピラティス 18:45-19:30 吉田(由)
- 定員19名

アリーナ

- 10:20
- 骨盤ストレッチ 11:00-11:45 Achico
- 定員60名
- ZUMBA 12:10-12:55 Achico
- フリー利用 13:15-17:30
- バレーボール 18:30-20:00
- バスケットボール 20:15-21:45

ジムエリア

- 14:15-14:35 予約不要 シナジーサーキット

2Fプール

日

Aスタジオ

- UBOUND45 10:15-11:00 三輪
- 定員35名
- ボディメイクヨガ 11:30-12:15 はるか
- BODYCOMBAT45 12:35-13:20 加藤
- コンディショニングトレーニング 13:45-14:30 MAHMI
- FUN♪STEPⅡ 14:50-15:35 田澤
- 定員35名
- ロウ 16:00-16:45 清水
- BODYPUMP45 17:05-17:50 加藤
- 定員35名

Bスタジオ

- やさしい朝ヨガ 10:00-10:45 mana
- ストリートダンス入門 11:30-12:15 KINNY
- 定員19名
- JAZZ&HIPHOP 12:45-13:30 MAHMI
- 定員19名
- 14:10-14:40
- TOPRIDE30 Jolly
- 定員8名
- 15:10-15:40
- ストレッチポール RIO
- 定員19名
- RITMOS 16:00-16:45 KAORI
- 定員19名

アリーナ

- 11:00
- BODYPUMP45 11:30-12:15 Jolly
- 定員50名
- フリー利用 12:45-19:45

ジムエリア

- 13:40-14:00 予約不要 シナジーサーキット

2Fプール

- 15:00-15:30 アクアビクス 清水

ジュニアカルチャースクール 実施中の為ご利用できません。

各スタジオ基本定員数：Aスタジオ50名　Bスタジオ24名　アリーナ80名
※道具を使用するレッスン、Bスタジオのアクティブレッスンは別途記載しております。

有料６０分レッスンにつきまして
・レッスン参加のご予約は「専用サイト」より承ります。※通常レッスン予約可能枠とは別になります。
・参加費のお支払いは「専用サイトでのクレジット払い」「店頭券売機でのチケットご購入」よりお選びいただけます。※券売機でのチケットご購入は座席指定ができません。
・ご参加は事前のご登録が必要でございます。こちらの二次元コードよりご登録いただけます。