

2021年1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

	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 オキシジェン 7:00-7:30					RADICAL ハイパーシー 7:00-7:30					RADICAL ラディカル・ワン 7:00-7:30									
8:00	オリジナル・エアロ 8:00-8:30		<p>各レッスン定員20名(事前予約制・予約4枠に含む) WEBでの事前予約の方のみレッスン当日フロントにて 出席確認いたします。 フロントスタッフにお声がけくださいませ。 バンドをお渡しいたしますので 手首に着用していただきレッスンにご参加ください。</p>					オキシジェン 8:00-8:30				エクストリーム・55 8:00-8:30								
9:00	ラディカルパワー 9:00-9:30										ストレッチング 9:00-9:30					ファイトウ・フリー 9:00-9:30				
10:00		リラクゼーション ヨガ 10:00-10:45 萌									ラジオ体操 9:50-10:00	アルファピクス 9:50-10:35 横				楽々ボールEX 10:00-10:45 近藤				
11:00	だんす! ダンス! Dance! 10:15-11:00 みのる		NEW! ソフトホットヨガ 10:30-11:10 ETSUKO			ボディバンプ40 10:15-10:55 YUTAKA														
12:00	ファットバーナー 11:30-12:15 井田					太極拳24式 11:30-12:15 羽根田					スタート 11:15-12:00 近藤									
13:00	ボディコンバット45 12:45-13:30 MOMO		アロマストレッチ 12:30-13:15 玉井			やさしい イシュタヨガ 12:45-13:30 吉田(美)					ボディバンプ40 12:30-13:10 YUTAKA									
14:00	ロウ 14:00-14:45 池田		HIPHOP基礎 13:45-14:30 MIRIA			コンバット★デビュー 14:00-14:30 ゆり					リフレッシュ ホットヨガ 13:30-14:30 YURIKO									
15:00	スタイルヨガ30 15:15-15:45 ETSUKO					スタート 15:00-15:45 清水					アロマヨガ 15:00-15:45 澄子									
16:00	RADICAL イレブン 16:30-17:00					プロコリオ 16:15-17:00 FUJI					パワーヨガ 16:15-17:00 KYOKO									
17:00	オキシジェン 17:30-18:00		J-POPダンス 16:15-17:00 BUNKI			ピラティス (有料クラス) 16:15-17:15 澄子														
18:00			バレエ (有料クラス) 18:00-19:00 竹内			RADICAL オリジナル・ヨガ 18:00-18:30					RADICAL メガダンス 18:00-18:30									
19:00	ファットバーナー 19:15-20:00 久高		トウシューズバレエ (有料クラス) 19:05-19:25																	
20:00			アライメント調整 ホットヨガ 19:15-20:15 Mako			ZUMBA 19:15-20:00 Akiko(F)					エクストリーム・55 19:15-19:45									
21:00	FUNステップII 20:30-21:15 久高		股関節ストレッチ 19:45-20:30 田畑			ボディART Training 19:00-19:45 近藤					ソフトホットヨガ 19:35-20:15 KAZUMI									
22:00	RADICAL オリジナル・ヨガ 21:35-22:05		リフレッシュ ホットヨガ 20:30-21:30 Mako			カキラ 20:15-21:00 長谷川					ソフトホットヨガ 20:15-20:55 HARUNA									
			リズムダンス 21:00-21:45 田畑			ミドル 20:30-21:15 近藤					ファットバーナー 20:15-21:00 久高									
						ピラティス 21:30-22:15 かず					バランス コーディネーション 20:30-21:15 吉田(由)									
						ボディバンプ45 21:45-22:30 RYOMA					スタイルアップ ホットヨガ 21:45-22:45 MARU									
											ボディコンバット45 21:30-22:15 MOMO									
											ZUMBA 21:45-22:30 吉田(由)									

レッスン定員28名(事前予約制・予約4枠に含む)
WEBでの事前予約の方のみレッスン当日フロントにて
出席確認いたします。
フロントスタッフにお声がけくださいませ。
バンドをお渡しいたしますので
手首に着用していただきレッスンにご参加ください。

NEW!
ソフトホットヨガ
10:30-11:10
ETSUKO

ホットトータル
ボディシェイプ
14:00-15:00
YAYOI

NEW!
はじめてのホットヨガ
15:00-16:00
MINAMI

NEW!
1/16(土)~START!
TOP RIDE 45
(有料)
20:30-21:15
Akiko(F)

ソフトホットヨガ
20:15-20:55
HARUNA

ソフトホットヨガ
21:10-21:55

2021年1月～

レッスントイムスケジュール



	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 ラディカル・パワー 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 ハイパーシー 7:00-7:30				
8:00	オリジナル・ステップ 8:00-8:30					イレブン 8:00-8:30	ファイト 8:00-8:30					オリジナル・ステップ 8:00-8:30				
9:00	オキシジェン 9:00-9:30					オリジナル・ヨガ 9:00-9:30	メガダンス 9:00-9:30					ファイト 9:00-9:30				
10:00	ロウ 9:50-10:35 谷川	ダンスストレッチ 10:00-10:45 池田	やさしいホットヨガ 10:00-11:00 RIRI			エクストリーム・55 10:00-10:30						ロウ 10:30-11:15 清水	骨盤ストレッチ 10:20-11:05 野村	ホットヨガ 10:30-11:30 澄子		
11:00	FUNステップ I 11:05-11:50 谷川	ジャズダンス 11:15-12:00 池田				ファイト 11:00-11:30	骨盤体操 10:30-11:15 SARI	だんす! ダンス! Dance! 10:45-11:30 みのる	リラックスホットヨガ 10:30-11:30 SATO							
12:00						メガダンス 12:00-12:30	ファットバーナー 11:45-12:30 YUPIN		スタイルアップ ホットヨガ 11:45-12:45 MINAMI			FUNステップ I 11:45-12:30 清水	ピラティス 11:35-12:20 野村	ソフトホットヨガ 11:45-12:25 NATSUKO		
13:00	スタート 12:20-13:05 野村	スタイルヨガ30 12:30-13:00 MIRIA	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> レッスン定員28名(事前予約制・予約4枠を含む) WEBでの事前予約の方のみレッスン当日フロントにて 出席確認いたします。 フロントスタッフにお声がけくださいませ。 バンドをお渡しいたしますので 手首に着用していただきレッスンにご参加ください。 </div>									ボティコンバット30 12:45-13:15 ゆり	リトモス 12:50-13:35 KAORI			
14:00	ダンスワークアウト45 13:35-14:20 MAHMI	ヨガ&ストレッチ 13:30-14:15 吉田(美)					アクアピクス 14:00-14:45 下地	ハイパーシー 14:00-14:30	バーオソル 13:45-14:30 玉井		RADICAL ハイパーシー 12:50-13:20	フリースタイルダンス 13:30-14:15 神谷	Surf Fit JAPAN BASIC3.0 14:00-14:45	ボティコンバット30 13:30-14:00 ゆり		やさしいYOGA 14:05-14:45 akko
15:00	イシュタヨガ 14:50-15:35 吉田(美)	太極拳24式 14:45-15:30 羽根田		水泳教室・初心 (有料クラス) 15:00-16:00	オリジナル・エアロ 15:00-15:30	ボティコンバット45 15:00-15:45 秋間			ダンス&ストレッチ 14:45-15:30 芹川			ボティコンバット30 15:15-15:45 TONI	リフレッシュヨガ 15:15-16:00 S-MAKO	やさしいホットヨガ 15:15-16:15 ゆり		
16:00	RADICAL ファイト 16:00-16:30	ラテンダンス 16:00-16:45 小林			オキシジェン 16:00-16:30	RADICAL メガダンス 16:15-16:45			スタート 16:00-16:45 比気		NEW! 1/16(土)~START! TOP RIDE 45 (有料) 16:15-17:00 MOMO	ZUMBA30 16:00-16:30 TONI	フィギュア8 16:30-17:15 S-MAKO			
17:00	オリジナル・ヨガ 17:00-17:30	太極拳 (有料クラス) 17:00-18:15 羽根田			イレブン 17:00-17:30				ZUMBA 17:15-18:00 比気			RADICAL エクストリーム・55 17:00-17:30				
18:00	オリジナル・ステップ 18:00-18:30				ラディカル・パワー 18:00-18:30				ボティコンバット40 17:30-18:10 YUTAKA			オリジナル・エアロ 18:00-18:30				
19:00		中国武術 (有料クラス) 18:30-19:30 羽根田				メガダンス 19:00-19:30			FUNステップ I 18:35-19:20 BUNKI			イレブン 19:00-19:30				
20:00	スタート 19:15-20:00 清水											オリジナル・ステップ 20:00-20:30				
21:00	ボティコンバット30 20:15-20:45 RYOMA	ストリートダンス 初級 20:15-21:00 芹川	やさしいホットヨガ 20:15-21:15 akko			ファイト 20:00-20:30	オリジナル・エアロ 20:00-20:30									
22:00	ボティコンバット30 21:00-21:30 RYOMA				エクストリーム・55 21:00-21:30	オキシジェン 21:00-21:30						ファイト 21:00-21:30				
22:00	ボティコンバット45 21:55-22:40 MOMO	アロマリラックス 21:30-22:15 SARI	ソフトホットヨガ 21:45-22:25 akko		オリジナル・ヨガ 22:00-22:30	ファイト 22:00-22:30										

【1月からのスタジオプログラムにつきまして】
 密集・密閉・密接の条件がそろわないように環境を整えております。
 ■各スタジオ事前予約制となっております。
 ■定員人数: Aスタジオ 33名 Bスタジオ 24名
 HOTスタジオ 13名 アクアピクス28名 ヌードルアクア20名
 ■スタジオ内床の印の上での参加をお願いいたします。
 ■レッスン開始時にお並び頂く場合、お話しはご遠慮ください。
 ■レッスン中は扉を閉めますがスタジオ内換気の為、
 15分に1回3〜5分程度、扉を開放させていただきます。
 ■★マークのレッスンは前後どちらか一本のみの
 ご参加とさせていただきます。
 ■プールプログラムについては、インストラクターのみマスクを
 着用いたします。
RADICAL【バーチャルプログラムにつきまして】
 ■事前予約制ではございません。予約4枠には含まれません。
 ■途中入退場可能でございます。
 ■レッスン中は常時扉を開放し、換気を行いながら運営いたします。
 ★スタジオプログラム・バーチャルプログラムどちらも、
 マスクやネックゲイター等の着用、道具使用後は必ずアルコールで
 拭いていただきますようご協力をお願いいたします。
 ★フェイスシールド・マウスシールドのご利用は禁止とさせていただきます。