

2021年1月～

# レッスントイムスケジュール



	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	<b>RADICAL</b> オキシジェン 7:00-7:30					<b>RADICAL</b> ハイパーシー 7:00-7:30					<b>RADICAL</b> 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					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	 ホットヨガ 10:00-11:00 AKIKO			楽々ボールEX 10:00-10:45 近藤		 ZUMBA 10:15-11:00 吉田(由)		
11:00	だんす! ダンス! Dance! 10:15-11:00 みのる				★ヌードルアクア 10:30-11:00 北出	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	楽しく整体 11:15-12:00 小山			★ヌードルアクア 11:05-11:35 北出	太極拳24式 11:30-12:15 羽根田			リトモス45 11:00-11:45 KAORI		スタート 11:15-12:00 近藤	カキラ 11:30-12:15 長谷川		ホットヨガ 11:30-12:30 NAOMI	
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)			ポルドブラ 12:15-13:00 KAORI		ボディバンプ40 12:30-13:10 YUTAKA	サーキット ステップ 12:45-13:30 長谷川			
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			バーオソル 13:45-14:30 玉井		リフレッシュ ホットヨガ 13:30-14:30 YURIKO			アライメント ストレッチ 14:00-14:45 田畑	 骨盤調整ホットヨガ 13:30-14:30 KYOKO
15:00	スタイルヨガ30 15:15-15:45 ETSUKO	FUNステップ I 15:00-15:45 BUNKI				スタート 15:00-15:45 清水			アロマヨガ 15:00-15:45 澄子						はじめてのホットヨガ 15:00-16:00 MINAMI
16:00	<b>RADICAL</b> イレブン 16:15-16:45	J-POPダンス 16:15-17:00 BUNKI							プロコロオ 16:15-17:00 FUJI						パワーヨガ 16:15-17:00 KYOKO
17:00	オキシジェン 17:15-17:45								ピラティス (有料クラス) 16:15-17:15 澄子						骨盤ストレッチ 16:30-17:15 小山
18:00	ハイパーシー 18:15-18:45	バレエ (有料クラス) 18:00-19:00 竹内				<b>RADICAL</b> オリジナル・ヨガ 18:00-18:30					<b>RADICAL</b> メガダンス 18:00-18:30				
19:00		ソフトホットヨガ 18:20-19:00 NATSU							 ボディケア ホットヨガ 18:20-19:20 KAZUMI						
20:00	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				ZUMBA 19:15-20:00 Akiko(F)			Body ART Training 19:00-19:45 近藤						エクストリーム・55 19:15-19:45
21:00		アライメント調整 ホットヨガ 19:15-20:15 Mako							ソフトホットヨガ 19:35-20:15 KAZUMI						やさしいYOGA 19:20-20:00 NATSUKO
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							カキラ 20:15-21:00 長谷川						ホットヨガ フラクティス 19:00-20:00 HARUNA
21:00		リフレッシュ ホットヨガ 20:30-21:30 Mako				ミドル 20:30-21:15 近藤			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
22:00	<b>RADICAL</b> オリジナル・ヨガ 21:30-22:00	リズムダンス 21:00-21:45 田畑				<b>RADICAL</b> ラディカルパワー 21:30-22:00									ファットバーナー 20:15-21:00 久高
22:00															バランス コーディネーション 20:30-21:15 吉田(由)
22:00															ボディコンバット30 21:30-22:00 MOMO
<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> <p>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。</p>															
<p>東京都の緊急事態宣言に伴い、一部短縮営業とさせていただきます。(ジム・スタジオ・プールのご利用は22:00まで)平日9:30~22:30 土曜日・日曜日・祝日の営業につきまして変更はございません。</p>															

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

	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	<b>RADICAL</b> ラディカル・パワー 7:00-7:30					<b>RADICAL</b> ストレッチング 7:00-7:30	<b>RADICAL</b> オリジナル・ヨガ 7:00-7:30					<b>RADICAL</b> 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	ファイドウ 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					ファイドウ 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	<b>やさしいホットヨガ</b> 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	<b>骨盤ストレッチ</b> 10:20-11:05 野村	<b>ホットヨガ</b> 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				ファイドウ 11:00-11:30	<b>骨盤体操</b> 10:30-11:15 SARI	だんす! ダンス! Dance! 10:45-11:30 みのる	<b>リラックスホットヨガ</b> 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		<b>スタイルアップ ホットヨガ</b> 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	<b>ソフトホットヨガ</b> 11:45-12:25 NATSUKO		
13:00	スタート 12:20-13:05 野村	<b>スタイルヨガ30</b> 12:30-13:00 MIRIA	<b>レッスン定員28名(事前予約制・予約4枠を含む)</b> 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。				<b>RADICAL</b> ハイパーシー 12:50-13:20	<b>リラクゼーション ヨガ</b> 12:15-13:00 SATO				★ボディコンバット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)	<b>ソフトホットヨガ</b> 14:15-14:55 MIRIA		<b>アクアピクス</b> 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	フリースタイルダンス 13:30-14:15 神谷	<b>Surf Fit</b> JAPAN BASIC3.0 14:00-14:45			★ボディコンバット30 13:30-14:00 ゆり	<b>やさしいYOGA</b> 14:05-14:45 akko	<b>ビューティーフロー ホットヨガ</b> 14:00-15:00 NATSUKO		
15:00	イシュタヨガ 14:50-15:35 吉田(美)	<b>太極拳24式</b> 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	ボディコンバット45 15:00-15:45 秋間	ダンス&ストレッチ 14:45-15:30 芹川	<b>ホットヨガ</b> 15:15-16:15 NAOMI			★ZUMBA30 15:15-15:45 TONI	リフレッシュヨガ 15:15-16:00 S-MAKO	<b>やさしいホットヨガ</b> 15:15-16:15 ゆり		
16:00	<b>RADICAL</b> ファイドウ 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	<b>RADICAL</b> メガダンス 16:15-16:45	スタート 16:00-16:45 比気	<b>ソフトホットヨガ</b> 16:30-17:10 NAOMI		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	<b>Surf Fit</b> JAPAN BALANCE3.0 16:30-17:15		
17:00	オリジナル・ヨガ 17:00-17:30	<b>太極拳</b> (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	<b>リラックス ホットヨガ</b> 17:30-18:30 千尋			<b>RADICAL</b> 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	ボディバンブ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	<b>Surf Fit</b> JAPAN BASIC3.0 19:00-19:45			メガダンス 19:00-19:30	FUNステップ I 18:35-19:20 BUNKI	リリース&YOGA 18:30-19:15 Mako				イレブン 19:00-19:30				
20:00	★ボディコンバット30 20:15-20:45 RYOMA	ストリートダンス 初級 20:15-21:00 芹川	<b>やさしいホットヨガ</b> 20:15-21:15 akko			ファイドウ 20:00-20:30	<b>RADICAL</b> オリジナル・エアロ 20:00-20:30					オリジナル・ステップ 20:00-20:30				
21:00	★ボディコンバット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					ファイドウ 21:00-21:30				
22:00		<b>アロマリラックス</b> 21:30-22:00 SARI				オリジナル・ヨガ 22:00-22:30	ファイドウ 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ご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。