

2026年6月レッスンスケジュール Rintosull 阿佐ヶ谷店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月23日02:06 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)			
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	=	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	=	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	=	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ			
					08:00-08:30 ◎ヒラBackBody 熊谷							08:00-08:45 Boost Upper&Lower 前田							08:00-08:50 ◎ヒラB&A+ 野口							
					09:00-09:45 Power Waist Shape 熊谷							09:10-09:55 Strong Back&Arms 平田							09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 野口							
09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 西館	09:30-10:00 ◎ヒラBackStyle 関口	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 野口	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 西館	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 鈴木			09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 野口	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 前田	09:30-10:00 ◎ヒラRefBody 平田	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 西館	09:30-10:00 ◎ヒラControlF 熊谷			09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 西館	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 平田	09:30-10:00 ◎ヒラHipLine 関口	09:30-10:20 ◎ヒラA+ 熊谷	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 平田	09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 野口		09:30-10:20 ◎ヒラJumpM 熊谷	09:30-10:00 ◎ヒラChestSR 熊谷	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 鈴木			
	10:30-11:00 ◎ヒラRefCore 関口				10:10-11:00 ◎ヒラB+ 関口							10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 鈴木				10:30-11:00 ◎ヒラPerBackBody 関口						10:30-11:00 ◎ヒラTotalBody 関口				
10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 西館		10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 野口	10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 西館	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 鈴木			10:50-11:20 ◎ヒラRefCore 関口	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 前田	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 平田	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 西館		10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 鈴木		10:50-11:40 ◎ヒラB+ 西館	10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 平田	10:50-11:20 ◎ヒラStretchC 熊谷	10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 平田	10:40-11:25 Boost Upper&Lower 平田			10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 前田		10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 鈴木			
	11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 前田				11:30-12:00 ◎ヒラBackStyle 関口											11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 野口	11:50-12:35 Strong Back&Arms 平田	11:50-12:20 ◎ヒラChestSR 関口	11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 関口							
12:10-12:40 ◎ヒラStretchC 熊谷		12:10-12:40 ◎ヒラRefBody 平田	12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 野口	12:10-12:40 ◎ヒラCore 関口			11:50-12:20 ◎ヒラHipLine 関口	12:10-12:55 Power Basic 関口	11:40-12:30 ◎ヒラLower+ 前田		12:10-12:40 ◎ヒラCore 関口	11:50-12:40 ◎ヒラH&L+ 野口		12:10-12:40 ◎ヒラCore 関口		11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 前田						12:10-12:55 Strong Back&Arms 野口		12:10-12:40 ◎ヒラRefBody 平田		
13:10-13:40 ◎ヒラControlF 熊谷	12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 前田				12:30-13:20 ◎ヒラH&L+ 平田		12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 前田		13:20-13:50 ◎ヒラChestSR 関口	13:00-13:50 ◎ヒラWaist+ 西館	13:10-14:00 ◎ヒラLower+ 野口	13:10-13:40 ◎ヒラBackStyle 関口		13:10-13:40 ◎ヒラBackStyle 関口	13:10-14:00 ◎ヒラLower+ 野口	12:50-13:40 Boost Upper&Lower 前田	13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 前田	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 前田	13:10-13:40 ◎ヒラBackStyle 関口					13:10-14:00 ◎ヒラWaist+ 西館		
14:10-15:00 ◎ヒラB&A+ 平田	14:10-14:55 Power Basic 関口				14:50-15:20 ◎ヒラChestSR 熊谷		定休日			14:10-15:00 ◎ヒラB&A+ 平田	14:20-15:10 ◎ヒラH&L+ 野口	14:20-15:10 ◎ヒラB+ 西館	14:30-15:20 ◎ヒラB&A+ 平田	定休日	14:10-15:00 ◎ヒラH&L+ 野口	14:30-15:15 Boost Upper&Lower 野口	14:10-15:00 ◎ヒラWaist+ 西館	14:20-15:10 ◎ヒラH&L+ 平田						14:30-15:20 ◎ヒラB+ 西館		
15:30-16:15 Strong Hip&Legs 熊谷					15:40-16:10 ◎ヒラCore 関口					15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 前田						15:30-16:15 Boost Upper&Lower 鈴木										
	17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 鈴木	17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 前田	17:00-17:50 ◎ヒラB&A+ 野口	17:10-18:00 ◎ヒラB+ 西館						17:20-18:10 ◎ヒラJumpM 熊谷	17:20-17:50 ◎ヒラTotalBody 関口	17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 鈴木	17:40-18:10 ◎ヒラRefBody 野口				17:00-17:50 ◎ヒラB+ 関口	17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 前田	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 鈴木					17:20-18:05 Boost Upper&Lower 前田		
18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 平田	18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 鈴木	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 前田	18:20-19:10 ◎ヒラJumpM 熊谷	18:30-19:15 Boost Upper&Lower 野口			18:40-19:10 ◎ヒラPerBackBody 熊谷	18:20-19:05 Strong Hip&Legs 野口	18:40-19:30 ◎ヒラB&A+ 平田		18:40-19:10 ◎ヒラHipLine 関口	18:20-19:10 ◎ヒラB+ 関口		18:10-19:00 ◎ヒラUpper+ 鈴木		18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 鈴木	18:40-19:30 ◎ヒラJumpM 熊谷	18:40-19:10 ◎ヒラTotalBody 関口	18:50-19:20 ◎ヒラRefBody 平田					18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 野口		
19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 鈴木	19:40-20:25 Power Waist Shape 熊谷	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 関口	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 平田	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 前田			19:40-20:30 ◎ヒラA+ 高嶋	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 鈴木	20:00-20:30 ◎ヒラChestSR 熊谷		19:40-20:30 ◎ヒラA+ 高嶋	19:40-20:30 ◎ヒラB&A+ 平田			19:40-20:25 Boost Upper&Lower 野口	19:40-20:30 ◎ヒラB&A+ 野口	19:50-20:35 Power Basic 関口	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 鈴木					19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 平田	19:40-20:25 Strong Hip&Legs 平田	19:40-20:30 ◎ヒラB&A+ 平田	
21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 鈴木	21:00-21:30 ◎ヒラPerBackBody 熊谷	21:00-21:30 ◎ヒラControlF 関口	21:00-21:45 Strong Hip&Legs 平田	21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 野口			21:00-21:30 ◎ヒラStretchC 高嶋	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 鈴木	21:00-21:45 Power Waist Shape 熊谷		21:00-21:30 ◎ヒラTotalBody 高嶋	21:00-21:45 Strong Hip&Legs 平田			21:00-21:50 ◎ヒラJumpM 熊谷	21:00-21:50 ◎ヒラA+ 高嶋	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 野口	21:00-21:30 ◎ヒラControlF 関口	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 鈴木					21:00-21:45 Strong Hip&Legs 平田	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 前田	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 前田

