

2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 茨木店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月18日02:08 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
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
			08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 竹城							08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 宇津							08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 樋口		08:00-08:45 Strong Hip&Legs 越智				
09:30-10:15 Strong Hip&Legs 寛	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 水川	09:30-10:20 ◎ヒラJumpM 寛	09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 竹城		09:30-10:00 ◎ヒラcore 寛	09:30-10:15 Strong Back&Arms 今本	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 越智	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 寛	09:30-10:00 ◎ヒラPerBackBody 井上	09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 宇津		09:30-10:15 Strong Hip&Legs 越智	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 寛	09:30-10:20 ◎ヒラJumpM 寛	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 宇津	09:30-10:00 ◎ヒラRefBody 寛	09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 樋口			09:30-10:20 ◎ヒラB+ 今本		09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 山本	09:30-10:00 SP 寛
10:50-11:20 ◎ヒラcore 寛	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 水川	10:50-11:20 ◎ヒラRefCore 寛	10:40-11:25 Strong Back&Arms 越智		10:30-11:20 ◎ヒラB+ 寛	10:40-11:10 ◎ヒラHipLine 今本	10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 越智	10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 寛	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 越智	10:40-11:10 ◎ヒラPerBackBody 今本		10:40-11:30 ◎ヒラB&A+ 越智	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 寛	10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 寛	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 宇津	10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 寛	10:40-11:30 ◎ヒラH&L+ 越智			10:50-11:20 SP 今本		10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 寛	10:30-11:20 ◎ヒラB+ 寛
11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 宇津	12:10-12:40 ◎ヒラPerBackBody 今本	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 宇津	11:50-12:20 ◎ヒラTotalBody 越智		11:50-12:20 ◎ヒラStretchC 井上	11:40-12:30 ◎ヒラJumpM 寛	11:50-12:40 ◎ヒラB+ 井上			11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 今本		12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 奥田	12:10-13:00 ◎ヒラB&A+ 越智	11:50-12:35 Power Basic 井上	12:00-12:30 SP 田口	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 宇津	12:00-12:30 ◎ヒラTotalBody 越智			11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 奥田		12:10-12:40 SP 寛	11:50-12:20 SP 井上
13:10-14:00 ◎ヒラLower+ 宇津	13:10-13:55 Power Waist Shaps 今本	13:10-14:00 ◎ヒラB&A+ 今本	12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 寛		12:50-13:35 Boost Upper&Lower 宇津	13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 宇津	13:10-13:40 ◎ヒラBackStyle 井上	13:20-13:50 ◎ヒラRefBody 越智		12:40-13:25 Boost Upper&Lower 宇津		13:20-13:50 ◎ヒラChestSR 山本	13:30-14:20 ◎ヒラLower+ 宇津	13:00-13:30 ◎ヒラStretchC 井上	13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 奥田	13:10-13:40 SP 井上	13:00-13:45 Boost Upper&Lower 奥田			13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ 奥田		13:10-14:00 ◎ヒラJumpM 寛	
	14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 奥田		14:10-14:40 ◎ヒラRefBody 寛	定休日		14:20-14:50 ◎ヒラRefCore 寛				14:20-15:05 Boost Upper&Lower 宇津		14:20-15:05 Boost Upper&Lower 奥田											
16:15-17:00 Boost Upper&Lower 宇津	16:30-17:00 ◎ヒラPerBackBody 今本	16:30-17:00 ◎ヒラcore 寛	16:10-17:00 ◎ヒラB+ 今本		16:10-17:00 ◎ヒラJumpM 寛		16:20-16:50 ◎ヒラTotalBody 越智			16:00-16:50 ◎ヒラUpper+ 奥田			16:30-17:00 ◎ヒラTotalBody 越智		16:20-17:05 Boost Upper&Lower 宇津					16:30-17:20 ◎ヒラLower+ 奥田			
17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 竹城	17:30-18:20 ◎ヒラB&A+ 越智	17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 竹城	17:30-18:00 ◎ヒラRefBody 今本		17:30-18:15 Power Waist Shaps 帯野	17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 宇津	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 奥田	17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 宇津	17:40-18:10 ◎ヒラTotalBody 越智	17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 奥田		17:30-18:15 Power Waist Shaps 今本	17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 宇津	17:40-18:10 ◎ヒラRefBody 越智	17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 奥田	17:40-18:10 ◎ヒラBackStyle 井上	17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 奥田			17:40-18:10 SP 青山	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 奥田	17:30-18:20 ◎ヒラB+ 今本	17:40-18:25 Boost Upper&Lower 宇津
18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 竹城	18:50-19:20 ◎ヒラRefBody 越智	18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 竹城			18:40-19:10 ◎ヒラTotalBody 帯野	18:50-19:40 ◎ヒラLower+ 宇津	18:40-19:10 ◎ヒラHipLine 今本	18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 宇津	18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 奥田			18:40-19:10 ◎ヒラPerBackBody 今本	18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 宇津	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 宇津	18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 奥田	18:40-19:10 SP 井上				18:40-19:10 ◎ヒラcore 青山	18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 宇津	18:50-19:20 SP 今本	18:50-19:40 ◎ヒラLower+ 宇津
20:00-20:30 ◎ヒラRefBody 寛	19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 奥田	20:00-20:30 ◎ヒラPerBackBody 今本			19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 宇津	20:10-20:40 ◎ヒラPerBackBody 今本	19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 今本	20:00-20:30 ◎ヒラcore 寛	20:00-20:30 ◎ヒラcore 寛			19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 奥田	20:00-20:30 ◎ヒラRefBody 越智	20:00-20:30 ◎ヒラHipLine 井上	20:00-20:30 SP 田口	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 奥田				19:50-20:35 Strong Hip&Legs 越智	19:50-20:40 ◎ヒラB&A+ 山本	20:00-20:30 ◎ヒラRefBody 越智	20:00-20:30 ◎ヒラRefBody 越智
21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 寛	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 奥田	21:00-21:45 Power Waist Shaps 今本			21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 宇津	21:10-21:40 ◎ヒラRefCore 今本	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 奥田	21:00-21:30 ◎ヒラControlF 寛	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 奥田			21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 奥田	21:00-21:30 ◎ヒラTotalBody 越智	21:00-21:30 ◎ヒラBackStyle 井上	21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 奥田	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 奥田				21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 越智	21:00-21:30 ◎ヒラChestSR 山本	21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 越智	21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 越智

