

2026年9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09月17日02:02 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	
	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 ◎ヒウUpper+ 竹城							08:00-08:50 ◎ヒウLower+ 竹城							●08:00-08:50 ◎ヒウB&A+ 波藤		08:00-08:30 ◎ヒウRefCore 寛	08:00-08:50 ◎ヒウUpper+ 谷口			
												09:10-09:40 ◎ヒウPerBackBody 今本						09:30-10:00 ◎ヒウBackStyle 寛	09:20-09:50 ◎ヒウBackStyle 寛		08:50-09:40 ◎ヒウB+ 寛	09:10-10:00 ◎ヒウLower+ 谷口		09:30-10:00 SP 今本	
												10:00-10:50 ◎ヒウB+ 今本									10:00-10:30 ◎ヒウControlF 井上				
	10:30-11:20 ◎ヒウB+ 今本	10:30-11:20 ◎ヒウJumpM 寛		10:40-11:10 ◎ヒウBackStyle 寛	10:40-11:10 ◎ヒウcore 青山		10:20-11:10 ◎ヒウH&L+ 波藤	10:40-11:10 ◎ヒウHipLine 今本	10:40-11:30 ◎ヒウUpper+ 谷口	10:40-11:10 ◎ヒウcore 今本	10:40-11:10 ◎ヒウControlF 井上			10:40-11:10 ◎ヒウChestSR 寛	10:40-11:10 ◎ヒウRefBody 波藤	10:20-11:10 ◎ヒウB+ 寛		10:20-11:10 ◎ヒウWaist+ 寛	10:20-11:10 ◎ヒウLower+ 竹城		10:20-11:10 ◎ヒウJumpM 寛		10:20-11:10 ◎ヒウB+ 今本		
												11:10-11:55 Boost Upper&Lower 竹城													
	11:50-12:40 ◎ヒウWaist+ 今本	11:50-12:20 ◎ヒウRefBody 波藤	11:50-12:40 ◎ヒウUpper+ 谷口	11:30-12:20 ◎ヒウLower+ 谷口	11:40-12:10 ◎ヒウControlF 井上		11:30-12:20 ◎ヒウUpper+ 谷口	11:30-12:20 ◎ヒウJumpM 寛	11:50-12:20 ◎ヒウChestSR 奥田	11:30-12:15 Boost Upper&Lower 谷口	11:30-12:00 ◎ヒウHipLine 井上			11:30-12:20 ◎ヒウH&L+ 波藤	11:30-12:20 ◎ヒウUpper+ 谷口	11:30-12:00 ◎ヒウChestSR 寛		11:40-12:30 ◎ヒウUpper+ 谷口		11:40-12:30 ◎ヒウUpper+ 廣瀬		11:30-12:00 ◎ヒウBackStyle 寛	11:30-12:00 ◎ヒウChestSR 寛		
				12:40-13:10 ◎ヒウPerBackBody 今本	12:40-13:30 ◎ヒウB+ 青山		12:40-13:30 ◎ヒウLower+ 谷口	12:40-13:10 ◎ヒウBackStyle 寛	12:40-13:30 ◎ヒウB+ 奥田	12:40-13:10 ◎ヒウTotalBody 今本	12:20-13:10 ◎ヒウUpper+ 谷口			12:40-13:30 ◎ヒウUpper+ 波藤	12:40-13:25 Ex45℃ヒウRefCore 井上	●12:20-13:10 ◎ヒウUpper+ 谷口		12:20-13:10 ◎ヒウA+ 山本		12:50-13:20 ◎ヒウTotalBody 井上		12:20-12:50 SP 寛		12:20-12:50 ◎ヒウBackStyle 寛	
	13:10-13:40 ◎ヒウPerBackBody 今本	12:50-13:40 ◎ヒウUpper+ 片山	13:10-14:00 ◎ヒウJumpM 寛	13:30-14:20 ◎ヒウB+ 今本	14:00-14:30 ◎ヒウBackStyle 寛		13:50-14:20 ◎ヒウcore 今本		13:50-14:40 ◎ヒウH&L+ 奥田	13:50-14:40 ◎ヒウLower+ 谷口	14:00-14:50 ◎ヒウUpper+ 谷口			13:50-14:40 ◎ヒウWaist+ 今本	13:50-14:35 Boost Upper&Lower 谷口			13:30-14:00 SP 山本		13:40-14:25 Ex45℃ヒウRefCore 井上		13:10-14:00 ◎ヒウH&L+ 波藤		13:10-14:00 ◎ヒウH&L+ 波藤	
	14:20-15:10 ◎ヒウH&L+ 波藤	14:10-15:00 ◎ヒウLower+ 片山	14:30-15:00 ◎ヒウRefBody 波藤	14:40-15:10 ◎ヒウBackStyle 寛	15:00-15:45 Power Waist Shape 寛		14:40-15:10 ◎ヒウRefCore 今本					15:10-16:00 ◎ヒウLower+ 谷口			15:00-15:45 Power Basic 今本				15:20-15:50 ◎ヒウChestSR 寛		14:30-15:00 ◎ヒウChestSR 寛		14:20-15:10 ◎ヒウUpper+ 波藤		
					16:10-16:40 ◎ヒウChestSR 寛								16:20-16:50 ◎ヒウTotalBody 今本												
				17:00-17:30 ◎ヒウcore 今本	17:10-17:55 Ex45℃ヒウRefCore 井上		17:00-17:30 ◎ヒウTotalBody 今本	17:00-17:50 ◎ヒウLower+ 竹城	16:40-17:30 ◎ヒウB&A+ 栗山	16:40-17:10 ◎ヒウStretchC 片山		17:10-17:40 ◎ヒウStretchC 井上		17:00-17:50 ◎ヒウUpper+ 谷口	17:00-17:50 ◎ヒウLower+ 波藤			17:00-17:30 ◎ヒウRefCore 寛					17:00-17:30 SP 波藤		
	17:20-18:10 ◎ヒウB&A+ 波藤	17:30-18:00 ◎ヒウRefBody 波藤		17:50-18:40 ◎ヒウJumpM 寛	17:10-17:55 Ex45℃ヒウRefCore 井上		●17:50-18:40 ◎ヒウUpper+ 野澤	●18:10-19:00 ◎ヒウUpper+ 竹城	17:50-18:20 ◎ヒウRefCore 寛	17:40-18:10 ◎ヒウPerBackBody 片山	17:50-18:35 Ex45℃ヒウRefCore 井上			18:10-18:40 ◎ヒウcore 今本	18:10-19:00 ◎ヒウB&A+ 波藤			17:50-18:40 ◎ヒウB&A+ 波藤	17:40-18:10 SP 寛				17:50-18:20 ◎ヒウTotalBody 今本		
	18:40-19:10 ◎ヒウRefBody 波藤	18:30-19:20 ◎ヒウLower+ 波藤	18:20-19:10 ◎ヒウUpper+ 谷口				19:00-19:30 ◎ヒウRefBody 波藤	19:20-19:50 ◎ヒウRefBody 今本	18:40-19:30 ◎ヒウJumpM 寛	18:40-19:30 ◎ヒウUpper+ 谷口	19:00-19:30 ◎ヒウChestSR 寛		●19:00-19:50 ◎ヒウLower+ 谷口	19:20-19:50 ◎ヒウHipLine 今本		18:40-19:25 Strong Hip&Legs 田中		19:00-19:50 ◎ヒウLower+ 波藤					18:40-19:30 ◎ヒウUpper+ 波藤		
	19:40-20:30 ◎ヒウLower+ 谷口	19:40-20:30 ◎ヒウUpper+ 谷口	19:40-20:30 ◎ヒウLower+ 波藤	19:50-20:40 ◎ヒウUpper+ 谷口			19:50-20:40 ◎ヒウB+ 今本	20:10-20:40 ◎ヒウPerBackBody 今本	19:50-20:40 ◎ヒウUpper+ 谷口	19:50-20:40 ◎ヒウLower+ 谷口	19:50-20:40 ◎ヒウB&A+ 寛		20:10-20:40 ◎ヒウPerBackBody 今本	20:10-20:40 ◎ヒウcore 今本		19:50-20:40 ◎ヒウLower+ 谷口		20:10-20:40 SP 今本					19:50-20:40 ◎ヒウJumpM 寛		
	21:00-21:50 ◎ヒウUpper+ 谷口	21:00-21:50 ◎ヒウH&L+ 寛	21:00-21:30 ◎ヒウBackStyle 寛	21:00-21:50 ◎ヒウLower+ 谷口			21:00-21:50 ◎ヒウB&A+ 波藤	21:00-21:50 ◎ヒウLower+ 竹城	21:00-21:30 ◎ヒウRefBody 栗山	21:00-21:30 ◎ヒウcore 今本	21:00-21:50 ◎ヒウWaist+ 今本		21:00-21:50 ◎ヒウLower+ 谷口	21:00-21:50 ◎ヒウB+ 今本	21:00-21:50 ◎ヒウUpper+ 寛			21:00-21:30 ◎ヒウRefCore 今本					21:00-21:30 ◎ヒウBackStyle 寛		

