

| 13日(水) | | 14日(木) | | 15日(金) | | 16日(土) | | 17日(日) | | 18日(月) | | 19日(火) | | 20日(水) | | 21日(木) | | 22日(金) | | 23日(土) | | 24日(日) | |
|--|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|--|--------|-------|--|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|--------|-----------------------------------|------------------------------|-------|
| Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 櫻井 | | | | | | | | | | | | | | | 08:00-08:50 ◎ヒラB+ 吉原 | |
| 09:30-10:00 ◎ヒラRefBody 金田 | | 09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 堤 | | 09:30-10:00 ◎ヒラBackStyle 日高 | | 09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 住田 | 09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 宮地 | | | 09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 住田 | | 09:30-10:00 ◎ヒラStretchC 白谷 | | 09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 金田 | 09:30-10:00 Cardio Reform Blast 日高 | | 09:30-10:20 ◎ヒラB+ 渡邊 | | | | 09:20-09:50 ◎ヒラTotalBody 日高 | | |
| 10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 金田 | | 10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 宮地 | | 10:30-11:20 ◎ヒラB+ 渡邊 | | 10:40-11:10 ◎ヒラTotalBody 日高 | 10:30-11:15 Strong Back&Arms 白谷 | | | 10:50-11:20 Cardio Reform Blast 日高 | | 10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 後藤 | | 10:50-11:20 ◎ヒラTotalBody 日高 | | 10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 堤 | | 10:30-11:10 ◎ヒラRefCore 吉原 | | | 10:20-11:10 ◎ヒラB&A+ 住田 | | |
| 11:50-12:20 ◎ヒラPerBackBody 櫻井 | | 11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 宮地 | | 11:50-12:20 ◎ヒラStretchC 櫻井 | | 11:40-12:30 ◎ヒラB+ 渡邊 | 11:50-12:20 ◎ヒラControlF 白谷 | | | 11:50-12:40 ◎ヒラB+ 金田 | | 11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 金田 | | 11:50-12:20 ◎ヒラRefBody 吉原 | | 11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 堤 | | 11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 金田 | | | 11:40-12:30 ◎ヒラA+ 日高 | | |
| 12:50-13:40 ◎ヒラB+ 宮地 | | 13:10-13:40 ◎ヒラTotalBody 櫻井 | | 12:50-13:40 ◎ヒラA+ 櫻井 | | 13:00-13:30 Rin-Ballet 櫻井 | 12:50-13:35 Strong Hip&Legs 住田 | | | 13:10-13:40 ◎ヒラBackStyle 日高 | | 13:10-13:40 ◎ヒラControlF 櫻井 | | 12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 吉原 | | 13:10-13:40 ◎ヒラHipLine 金田 | | 12:40-13:10 ◎ヒラRefBody 吉原 | | | 13:00-13:50 ◎ヒラB+ 渡邊 | | |
| 14:10-14:55 Boost Upper&Lower 住田 | | 14:10-15:00 ◎ヒラLower+ 堤 | | 14:10-14:40 ◎ヒラRefBody 金田 | | 14:00-14:50 ◎ヒラA+ 日高 | 14:00-14:30 ◎ヒラStretchC 白谷 | | | | | 14:10-14:40 ◎ヒラCore 白谷 | | | | 14:10-15:00 ◎ヒラA+ 日高 | | | | | 14:20-14:50 ◎ヒラControlF 白谷 | | |
| 15:15-15:45 ◎ヒラRefBody 住田 | | 15:50-16:20 ◎ヒラHipLine 金田 | | 15:10-16:00 ◎ヒラUpper+ 堤 | | 15:20-16:10 ◎ヒラB&A+ 渡邊 | 15:00-15:45 Boost Upper&Lower 金田 | | | 15:40-16:30 ◎ヒラUpper+ 吉原 | 15:40-16:10 ◎ヒラRefBody 金田 | | 15:10-16:00 ◎ヒラLower+ 金田 | | 15:00-15:30 ◎ヒラRefCore 金田 | | 15:50-16:40 ◎ヒラB+ 金田 | | 16:10-16:40 ◎ヒラRefBody 住田 | | | 15:20-16:10 ◎ヒラH&L+ 住田 | |
| 17:00-17:30 ◎ヒラStretchC 測上 | | 16:40-17:30 ◎ヒラUpper+ 堤 | | 17:00-17:50 ◎ヒラWaist+ 渡邊 | | 16:40-17:10 ◎ヒラRefCore 渡邊 | | | | 17:00-17:30 ◎ヒラCore 白谷 | 16:40-17:30 ◎ヒラB+ 金田 | | 17:00-17:50 ◎ヒラB&A+ 金田 | | 17:00-17:30 ◎ヒラRefBody 櫻井 | | 17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 堤 | | | | 16:40-17:30 ◎ヒラUpper+ 堤 | | |
| 17:50-18:40 ◎ヒラJumpM 測上 | 18:00-18:30 Rin-Ballet 日高 | 17:50-18:40 ◎ヒラH&L+ 吉原 | | 18:10-18:40 ◎ヒラHipLine 金田 | | 17:40-18:30 ◎ヒラH&L+ 金田 | | | | 17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 堤 | 18:00-18:50 ◎ヒラA+ 益原 | 18:10-18:40 ◎ヒラRefCore 後藤 | 18:20-18:50 ◎ヒラControlF 白谷 | 17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 櫻井 | | 18:10-18:40 ◎ヒラTotalBody 宮地 | 17:50-18:40 ◎ヒラH&L+ 吉原 | 18:00-18:30 Rin-Ballet 櫻井 | 18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 堤 | | | | |
| 19:00-19:30 ◎ヒラRefCore 宮地 | 19:00-19:50 ◎ヒラB+ 櫻井 | 19:00-19:30 ◎ヒラPerBackBody 測上 | 18:40-19:10 ◎ヒラControlF 渡邊 | 19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 住田 | 18:30-19:15 Boost Upper&Lower 吉原 | | | | | 19:00-19:30 ◎ヒラTotalBody 宮地 | 19:20-19:50 ◎ヒラChestSR 益原 | 19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 吉原 | 19:10-19:40 Rin-Ballet 櫻井 | 19:00-19:30 ◎ヒラBackStyle 渡邊 | 19:20-20:10 ◎ヒラA+ 日高 | 19:00-19:50 ◎ヒラWaist+ 櫻井 | 18:50-19:35 Boost Upper&Lower 住田 | | | | | | |
| 19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 宮地 | 19:50-20:40 ◎ヒラB+ 日高 | 19:40-20:25 Strong Back&Arms 渡邊 | | 20:10-20:40 ◎ヒラRefCore 金田 | 19:35-20:05 ◎ヒラRefBody 渡邊 | | | | | 19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 堤 | 20:20-20:50 ◎ヒラRefCore 宮地 | 20:10-20:40 ◎ヒラRefCore 吉原 | 20:00-20:50 ◎ヒラJumpM 櫻井 | 19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 渡邊 | 20:10-21:00 ◎ヒラRefBody 櫻井 | 19:50-20:40 ◎ヒラB+ 櫻井 | | | | | | | |
| 21:00-21:45 Strong Back&Arms 住田 | 21:00-21:30 ◎ヒラControlF 測上 | | | 21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 吉原 | 20:30-21:00 ◎ヒラStretchC 白谷 | | | | | 21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 吉原 | | 21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 渡邊 | | 21:00-21:30 ◎ヒラControlF 渡邊 | 21:00-21:45 Strong Hip&Legs 櫻井 | 21:00-21:30 ◎ヒラCore 櫻井 | | | | | | | |

... 常週レッスン SP ... 特別レッスン
 ... 体験レッスン予約可能 WS ... プレミアムワークショップ
10分 ... 10分講座 (追加料金あり)

| | | |
|----------------|--|----------------|
| レッスン前 10分講座 | <div style="background-color: yellow; padding: 5px; border: 1px solid black;"> 10分 18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名 </div> | レッスン後 10分講座 |
| | <div style="background-color: yellow; padding: 5px; border: 1px solid black;"> 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名 10分 </div> | |

【注意事項】

- スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。
- レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご愛議いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。



【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 会員様専用 予約ページ | LINE 公式アカウント | Instagram | オンラインストア Lapre | オンラインヨガ UCHIYOGA+ |
|  |  |  |  |  |