

2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 社堂店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月30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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
-	-	-	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	
臨時休業	臨時休業	臨時休業								定休日							定休日							
									08:30-09:00 ◎ヒウControlF 足立		08:30-09:20 ◎ヒウH&L+ 中里					08:30-09:20 ◎ヒウLower+ 朝戸							08:30-09:20 ◎ヒウB&A+ 岩佐	
			09:00-09:50 ◎ヒウLower+ 足立	09:30-10:00 ◎ヒウControlF 足立	09:30-10:00 ◎ヒウControlF 足立	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 田上	09:30-10:00 ◎ヒウBackStyle 三宅	09:30-10:20 ◎ヒウB+ 三宅	09:30-10:20 ◎ヒウA+ 足立		09:40-10:10 ◎ヒウRefBody 中里	09:30-10:00 ◎ヒウPerBackBody 田上	09:30-10:20 ◎ヒウJumpM 朝戸	09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 西川	09:30-10:20 ◎ヒウB+ 朝戸	09:50-10:20 ◎ヒウBackStyle 三宅		09:30-10:20 ◎ヒウB+ 三宅	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 中里	09:30-10:20 ◎ヒウH&L+ 元野	09:30-10:00 ◎ヒウControlF 足立	09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 八木	09:50-10:40 ◎ヒウLower+ 岩佐	
			10:20-10:50 ◎ヒウPerBackBody 足立	10:30-11:00 ◎ヒウStretchC 足立	10:30-11:00 ◎ヒウStretchC 足立	10:20-10:50 ◎ヒウRefCore 三宅					10:40-11:30 ◎ヒウUpper+ 中里	10:30-11:20 ◎ヒウJumpM 朝戸	10:50-11:40 ◎ヒウLower+ 朝戸		10:50-11:20 ◎ヒウControlF 田上	10:50-11:40 ◎ヒウA+ 三宅		10:50-11:20 ◎ヒウHipLine 三宅	10:50-11:20 ◎ヒウLower+ 三宅	11:00-11:50 ◎ヒウUpper+ 元野	10:30-11:20 ◎ヒウWaist+ 足立	11:00-11:30 ◎ヒウControlF 八木	11:10-12:00 ◎ヒウB+ 朝戸	
			11:20-11:50 ◎ヒウcore 朝戸	11:30-12:20 ◎ヒウWaist+ 田上	11:30-12:20 ◎ヒウWaist+ 田上	11:00-11:50 ◎ヒウH&L+ 田上	11:10-12:00 ◎ヒウLower+ 三宅	10:50-11:40 ◎ヒウH&L+ 三宅	10:50-11:40 ◎ヒウUpper+ 田上					11:00-11:50 ◎ヒウWaist+ 西川										
			12:20-13:10 ◎ヒウH&L+ 朝戸	12:50-13:40 ◎ヒウB&A+ 朝戸	12:50-13:40 ◎ヒウB&A+ 朝戸	12:30-13:00 ◎ヒウHipLine 三宅	12:20-12:50 ◎ヒウRefBody 三宅	12:10-13:00 ◎ヒウUpper+ 三宅	12:10-12:40 ◎ヒウChestSR 田上		12:00-12:50 ◎ヒウA+ 足立	12:00-12:50 ◎ヒウUpper+ 中里	12:10-12:40 ◎ヒウTotalBody 田上	12:30-13:00 ◎ヒウPerBackBody 三宅	12:50-13:20 ◎ヒウPerBackBody 田上	11:50-12:20 ◎ヒウTotalBody 田上	12:10-13:00 ◎ヒウJumpM 朝戸		12:00-12:50 ◎ヒウH&L+ 朝戸		12:30-13:20 ◎ヒウB+ 三宅	11:50-12:40 ◎ヒウUpper+ 三宅	12:00-12:50 ◎ヒウLower+ 朝戸	12:30-13:20 ◎ヒウA+ 足立
			13:40-14:10 ◎ヒウBackStyle 三宅	14:10-15:00 ◎ヒウWaist+ 田上	14:10-15:00 ◎ヒウLower+ 田上	13:30-14:00 ◎ヒウBackStyle 三宅	13:30-14:20 ◎ヒウWaist+ 足立		14:00-14:50 ◎ヒウH&L+ 朝戸		13:20-14:10 ◎ヒウLower+ 足立	13:20-14:10 ◎ヒウH&L+ 中里	13:10-13:40 ◎ヒウBackStyle 三宅	13:30-14:00 ◎ヒウRefCore 三宅	14:00-14:30 ◎ヒウControlF 足立	14:30-15:00 ◎ヒウPerBackBody 足立		14:20-15:10 ◎ヒウUpper+ 元野		12:50-13:40 ◎ヒウH&L+ 中里	13:10-14:00 ◎ヒウLower+ 朝戸	13:30-14:00 ◎ヒウChestSR 足立	13:50-14:20 ◎ヒウControlF 足立	
			14:40-15:10 ◎ヒウHipLine 三宅	15:30-16:20 ◎ヒウB+ 朝戸	15:30-16:00 ◎ヒウControlF 田上	15:30-16:20 ◎ヒウRefCore 三宅	14:50-15:20 ◎ヒウStretchC 足立	15:20-15:50 ◎ヒウTotalBody 田上			14:40-15:10 ◎ヒウChestSR 田上	14:40-15:10 ◎ヒウcore 朝戸	14:30-15:00 ◎ヒウHipLine 三宅	14:30-15:20 ◎ヒウWaist+ 足立	15:00-15:50 ◎ヒウLower+ 朝戸	15:30-16:00 ◎ヒウHipLine 足立		14:20-15:10 ◎ヒウUpper+ 元野		14:10-14:40 ◎ヒウRefBody 中里	14:00-14:50 ◎ヒウA+ 三宅	14:30-15:20 ◎ヒウWaist+ 足立	15:00-15:50 ◎ヒウJumpM 朝戸	
			17:00-17:50 ◎ヒウUpper+ 中里	16:50-17:20 ◎ヒウcore 朝戸	16:30-17:00 ◎ヒウRefCore 三宅	17:30-18:00 ◎ヒウRefBody 三宅	17:20-18:10 ◎ヒウLower+ 三宅	17:50-18:20 ◎ヒウControlF 足立	18:00-18:30 ◎ヒウChestSR 田上	17:50-18:40 ◎ヒウB&A+ 中里		15:40-16:10 ◎ヒウControlF 田上	15:40-16:10 ◎ヒウTotalBody 朝戸		15:50-16:40 ◎ヒウB&A+ 田上		16:30-17:20 ◎ヒウUpper+ 中里		17:00-17:30 ◎ヒウChestSR 足立		16:00-16:30 ◎ヒウRefBody 中里	17:00-17:50 ◎ヒウLower+ 中里	17:20-17:50 ◎ヒウTotalBody 朝戸	16:20-17:10 ◎ヒウUpper+ 中里
			18:20-18:50 ◎ヒウTotalBody 朝戸	18:30-19:20 ◎ヒウLower+ 三宅	18:30-19:20 ◎ヒウB+ 三宅	18:40-19:10 ◎ヒウRefBody 中里	18:40-19:30 ◎ヒウJumpM 朝戸	19:00-19:50 ◎ヒウWaist+ 朝戸			18:10-19:00 ◎ヒウJumpM 朝戸	18:30-19:00 ◎ヒウStretchC 足立	18:00-18:50 ◎ヒウB+ 西川	18:40-19:30 ◎ヒウUpper+ 足立	18:30-19:20 ◎ヒウUpper+ 足立	17:50-18:40 ◎ヒウLower+ 中里		18:00-18:50 ◎ヒウWaist+ 足立		17:40-18:10 ◎ヒウRefBody 元野	18:30-19:20 ◎ヒウJumpM 朝戸	18:20-19:10 ◎ヒウH&L+ 中里	18:20-19:10 ◎ヒウJumpM 朝戸	17:40-18:30 ◎ヒウH&L+ 中里
			19:30-20:20 ◎ヒウRefBody 三宅	19:50-20:40 ◎ヒウB&A+ 中里	19:40-20:30 ◎ヒウUpper+ 中里	19:50-20:40 ◎ヒウRefBody 朝戸	20:20-21:10 ◎ヒウLower+ 朝戸					19:40-20:30 ◎ヒウLower+ 西川	19:30-20:20 ◎ヒウUpper+ 西川	20:00-20:30 ◎ヒウRefBody 中里	19:50-20:40 ◎ヒウH&L+ 中里			19:20-20:10 ◎ヒウUpper+ 足立		20:00-20:30 ◎ヒウPerBackBody 足立	19:40-20:30 ◎ヒウLower+ 中里	19:40-20:30 ◎ヒウB+ 朝戸	19:40-20:30 ◎ヒウUpper+ 中里	
			20:50-21:40 ◎ヒウUpper+ 三宅	21:00-21:30 ◎ヒウRefBody 中里	21:00-21:50 ◎ヒウH&L+ 三宅	21:00-21:30 ◎ヒウcore 朝戸						21:00-21:50 ◎ヒウWaist+ 西川	21:00-21:30 ◎ヒウPerBackBody 田上	21:00-21:50 ◎ヒウLower+ 中里	21:00-21:30 ◎ヒウRefBody 中里			20:40-21:30 ◎ヒウLower+ 元野	21:00-21:30 ◎ヒウHipLine 足立	20:50-21:40 ◎ヒウB&A+ 中里	21:00-21:30 ◎ヒウcore 朝戸	21:00-21:30 ◎ヒウRefBody 中里		

