

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

※2026年06月19日02:05 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B&A+ 尼崎							08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 平野							08:00-08:50 ◎ヒラJumpM 岩井		08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 平野						
09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 平野	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 岩井	09:00-09:30 ◎ヒラRefBody 尼崎	09:20-09:50 ◎ヒラRefCore 坂平		09:00-09:30 ◎ヒラChestSR 坂平	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 平野	09:00-09:30 ◎ヒラStretchC 岩永	09:00-09:30 ◎ヒラCore 岩永	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 尼崎	09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 平野		09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 坂平	09:00-09:30 ◎ヒラPerBackBody 岩永	09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 坂平	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 泉	09:00-09:30 Cardo Reform Blast 岩井		09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 平野	09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 岩井	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 坂平	09:00-09:30 SP 坂平		09:00-09:30 ◎ヒラControlF 坂平		
10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 平野	10:20-11:10 ◎ヒラA+ 岩井	10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 尼崎	10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 平野		10:00-10:50 ◎ヒラLower+ 坂平	10:20-10:50 ◎ヒラControlF 坂平	10:00-10:45 Power Basic 岩永	10:00-10:50 ◎ヒラB+ 岩永	10:20-11:10 ◎ヒラH&L+ 尼崎	10:40-11:10 ◎ヒラControlF 坂平		10:20-11:10 ◎ヒラH&L+ 尼崎	10:00-10:30 ◎ヒラTotalBody 岩永	10:20-10:50 ◎ヒラChestSR 坂平	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 泉	10:00-10:30 ◎ヒラStretchC 岩井		10:40-11:30 ◎ヒラB+ 坂平	10:20-10:50 ◎ヒラControlF 坂平	10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 坂平	10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 坂平		10:00-10:30 SP 岩永		
11:40-12:10 ◎ヒラChestSR 坂平	11:40-12:10 ◎ヒラControlF 坂平	11:20-11:50 ◎ヒラStretchC 小玉	11:40-12:10 ◎ヒラChestSR 坂平		11:20-11:50 ◎ヒラPerBackBody 岩永	11:20-11:50 ◎ヒラRefCore 坂平	11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 坂平	11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 泉	11:40-12:10 ◎ヒラControlF 坂平	11:40-12:30 ◎ヒラB&A+ 尼崎		11:40-12:10 Cardo Reform Blast 岩井	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 平野	11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 小玉	11:40-12:10 ◎ヒラChestSR 坂平				11:40-12:10 Cardo Reform Blast 岩井	11:20-12:10 ◎ヒラB+ 岩永	11:20-12:10 Power Basic 岩井		11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 坂平		
12:40-13:30 ◎ヒラWaist+ 岩井	12:40-13:30 ◎ヒラUpper+ 泉	12:20-12:50 ◎ヒラChestSR 小玉	12:40-13:10 ◎ヒラStretchC 岩永		12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 尼崎	12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 平野	12:40-13:10 ◎ヒラControlF 坂平	12:40-13:10 ◎ヒラStretchC 岩永	12:40-13:10 ◎ヒラChestSR 坂平	13:00-13:30 ◎ヒラChestSR 坂平		12:40-13:10 ◎ヒラLower+ 坂平	12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 平野	12:30-13:00 ◎ヒラControlF 坂平	12:40-13:10 SP 坂平	12:00-12:50 ◎ヒラUpper+ 平野			12:40-13:30 ◎ヒラUpper+ 泉	12:40-13:10 SP 岩永	12:20-13:05 Power Basic 岩井		12:20-12:50 ◎ヒラRefBody 坂平		
		13:20-14:10 ◎ヒラLower+ 尼崎	13:40-14:30 ◎ヒラH&L+ 尼崎		13:40-14:10 ◎ヒラStretchC 岩永	13:40-14:30 ◎ヒラA+ 小玉	13:40-14:10 ◎ヒラChestSR 坂平		13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 泉	14:00-14:30 ◎ヒラRefCore 坂平		13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 泉		13:30-14:00 ◎ヒラBackStyle 岩井	13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 坂平	13:20-14:10 ◎ヒラLower+ 平野			14:00-14:30 ◎ヒラUpper+ 平野	13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 尼崎	13:30-14:00 ◎ヒラBackStyle 岩井		14:00-14:30 ◎ヒラUpper+ 平野		
			15:00-15:30 ◎ヒラPerBackBody 岩永							15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 平野				14:30-15:00 Cardo Reform Blast 岩井					15:00-15:30 SP 岩永	14:30-15:20 ◎ヒラH&L+ 尼崎			15:00-15:50 SP 岩井		
			16:00-16:45 Boost Upper&Lower 平野							16:20-16:50 ◎ヒラLower+ 平野									16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 泉	16:10-16:55 Boost Upper&Lower 泉			16:10-16:55 Boost Upper&Lower 泉		
			17:10-18:00 ◎ヒラUpper+ 平野							17:20-18:05 Boost Upper&Lower 尼崎									17:20-18:05 Strong Back&Arms 岩永	17:20-17:50 ◎ヒラLower+ 尼崎	17:50-18:35 Strong Back&Arms 尼崎		17:50-18:20 ◎ヒラStretchC 岩井		
17:50-18:20 Cardo Reform Blast 岩井	17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 泉	17:50-18:20 ◎ヒラStretchC 岩永			17:50-18:20 ◎ヒラTotalBody 岩永	17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 平野	18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 尼崎	18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 泉	17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 泉				17:30-18:00 ◎ヒラRefBody 尼崎	18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 泉	18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 尼崎	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 尼崎	17:20-18:10 ◎ヒラA+ 岩井	17:50-18:35 Boost Upper&Lower 泉	17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 平野	17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 平野			18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 泉	18:50-19:20 SP 岩井	
18:50-19:20 ◎ヒラRefBody 尼崎	19:00-19:30 ◎ヒラTotalBody 岩井	18:50-19:40 ◎ヒラLower+ 岩永			18:50-19:20 ◎ヒラCore 岩永	19:10-19:40 ◎ヒラBackStyle 小玉			19:10-20:00 ◎ヒラUpper+ 泉				18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 泉	18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 尼崎	19:00-19:30 ◎ヒラTotalBody 岩永									19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 尼崎	18:50-19:20 SP 岩井
19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 尼崎	20:00-20:30 Cardo Reform Blast 岩井	20:10-20:55 Power Basic 岩井			19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 泉	20:10-20:55 Power Waist Shape 小玉	19:40-20:30 ◎ヒラB&A+ 尼崎	19:50-20:35 Boost Upper&Lower 平野	20:30-21:00 ◎ヒラHipLine 岩永				19:50-20:35 Power Basic 岩井	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 泉	20:00-20:50 ◎ヒラB&A+ 尼崎	20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 岩永	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 尼崎			19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 泉	20:20-20:50 ◎ヒラTotalBody 岩永			19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 平野	
21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 尼崎	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 岩永	21:20-21:50 ◎ヒラControlF 岩井			21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 泉	21:20-21:50 ◎ヒラRefBody 尼崎	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 平野	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 平野	21:20-21:50 ◎ヒラTotalBody 岩永				21:00-21:50 ◎ヒラJumpM 岩井	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 泉	21:20-21:50 ◎ヒラRefBody 尼崎	21:20-21:50 SP 岩永	21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 尼崎			21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 尼崎	21:20-21:50 SP 岩永			21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 平野	

定休日

定休日

定休日

臨時休業

