

2026年9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09月27日02:04 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	-	
																									
	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 岩井	09:00-09:30 ◎ヒラRefCore 平野	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 岩永	09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 平野	08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 平野		09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 泉	09:00-09:30 ◎ヒラRefCore 泉	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 岩井	09:00-09:30 ◎ヒラBackStyle 岩永	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 岩永	09:00-09:30 ◎ヒラChestSR 岩井		09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 平野	09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 平野		09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 泉	09:00-09:50 ◎ヒラJumpM 岩井	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 岩永		09:10-09:40 SP 岩井	09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 嶋谷	09:00-09:30 ◎ヒラStretchC 岩永		
		10:20-11:10 ◎ヒラJumpM 岩井	10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 平野	10:10-10:40 ◎ヒラcore 岩永	10:20-10:50 ◎ヒラHipLine 坂平	10:30-11:00 ◎ヒラStretchC 岩永		10:20-11:10 ◎ヒラB+ 泉	10:00-10:30 ◎ヒラRefCore 泉	10:10-10:40 Cardio Reform Blast 岩井	10:00-10:50 ◎ヒラLower+ 坂平	10:20-10:50 ◎ヒラBackStyle 岩永	10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 嶋谷		10:20-10:50 ◎ヒラRefCore 平野	10:20-11:10 ◎ヒラB+ 平野		10:20-10:50 ◎ヒラChestSR 坂平	10:10-10:40 ◎ヒラHipLine 坂平	10:20-11:10 ◎ヒラA+ 岩井		10:10-11:00 ◎ヒラLower+ 平野		10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 嶋谷	
		11:40-12:10 ◎ヒラBackStyle 坂平	11:20-12:05 Strong Hip&Legs 坂平					11:40-12:10 ◎ヒラcore 坂平	●11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 嶋谷	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 岩永	11:20-11:50 ◎ヒラTotalBody 坂平	11:20-12:10 ◎ヒラB+ 泉	11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 嶋谷		11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 平野	11:40-12:10 ◎ヒラControlF 岩井		11:20-11:50 ◎ヒラBackStyle 坂平	11:00-11:30 SP 坂平			11:30-12:00 ◎ヒラRefCore 平野		11:20-12:05 Boost Upper&Lower 嶋谷	
		12:40-13:10 ◎ヒラTotalBody 坂平	12:30-13:00 ◎ヒラBackStyle 坂平		12:20-13:05 Boost Upper&Lower 嶋谷	12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 泉		12:40-13:10 ◎ヒラChestSR 坂平		12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 嶋谷	12:20-12:50 ◎ヒラcore 岩永	12:40-13:10 ◎ヒラRefCore 泉	12:40-13:10 ◎ヒラcore 坂平		12:40-13:10 ◎ヒラRefBody 井上	12:40-13:30 ◎ヒラA+ 岩井		12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 泉			12:30-13:15 Boost Upper&Lower 平野		12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 泉		
		13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 岩永	13:30-14:20 ◎ヒラLower+ 嶋谷		13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 嶋谷	13:50-14:20 ◎ヒラChestSR 坂平		13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 嶋谷	13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 嶋谷		13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 平野	13:40-14:30 ◎ヒラWaist+ 泉	13:40-14:10 ◎ヒラTotalBody 坂平		13:40-14:30 ◎ヒラWaist+ 泉	14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 坂平		13:40-14:10 SP 岩永			14:00-14:30 ◎ヒラChestSR 坂平		13:50-14:20 ◎ヒラRefCore 泉		
		15:00-15:50 ◎ヒラB+ 岩永	14:50-15:40 ◎ヒラUpper+ 嶋谷			14:50-15:40 ◎ヒラH&L+ 坂平		15:00-15:30 ◎ヒラTotalBody 坂平			14:40-15:10 ◎ヒラHipLine 坂平		14:40-15:30 ◎ヒラB+ 平野			15:20-15:50 ◎ヒラBackStyle 坂平		14:40-15:10 ◎ヒラRefCore 泉			15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 嶋谷				
		17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 岩井						17:50-18:35 Boost Upper&Lower 嶋谷			18:10-18:40 Cardio Reform Blast 岩井				17:30-18:20 ◎ヒラB+ 泉	17:30-18:15 Strong Back&Arms 岩井		17:40-18:30 							

