

2026年2月レッスンスケジュール Rintosull 千歳鳥山店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月27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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)	
—	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+ 井上				08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 大場			08:00-08:45 Boost Upper&Lower 山住							08:00-08:30 ◎ヒラHipLine 長松		08:00-08:45 Power Basic 長松		
	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 長松	09:00-09:30 ◎ヒラBackStyle 樋口	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 大場	09:00-09:30 ◎ヒラStretchC 山住	09:00-09:30 Rin-Ballet 樋口			09:00-09:50 ◎ヒラJumpM 長松	09:00-09:30 Rin-Ballet 樋口	09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 大場	09:00-09:45 Power Basic 樋口	09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 加藤	09:15-09:45 Rin-Ballet 樋口		09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 井上	09:00-09:30 ◎ヒラBackStyle 長松	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 大場	09:00-09:30 ◎ヒラRefCore 山住	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 長松	09:00-09:50 ◎ヒラA+ 樋口		09:15-09:45 ◎ヒラRefCore 井上	09:00-09:50 ◎ヒラJumpM 長松	
	10:15-10:45 ◎ヒラTotalBody 長松	10:00-10:50 ◎ヒラWaist+ 山住	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 大場	10:00-10:45 Boost Upper&Lower 山住	10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 井上	10:35-11:05 Cardio Reform Blast 樋口		10:20-11:05 Boost Upper&Lower 長松	10:00-10:45 Boost Upper&Lower 樋口	10:40-11:10 ◎ヒラChestSR 樋口	10:15-10:45 ◎ヒラBackStyle 樋口	10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 加藤	10:15-10:45 ◎ヒラControlF 山住		10:20-11:05 Boost Upper&Lower 樋口	10:00-10:50 ◎ヒラJumpM 長松	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 大場	10:00-10:30 ◎ヒラStretchC 山住	10:15-10:45 Rin-Ballet 樋口	10:20-11:05 Power Basic 樋口		10:15-11:05 ◎ヒラB+ 井上	10:20-10:50 Cardio Reform Blast 樋口	
	11:15-12:05 ◎ヒラUpper+ 山住	11:20-12:05 Boost Upper&Lower 山住	11:40-12:30 ◎ヒラH&L+ 加藤	11:15-12:05 ◎ヒラA+ 樋口	11:20-11:50 ◎ヒラRefCore 井上	11:35-12:25 ◎ヒラA+ 樋口		11:35-12:05 ◎ヒラBackStyle 樋口	11:15-12:05 ◎ヒラWaist+ 井上	11:40-12:10 Cardio Reform Blast 樋口	11:15-12:05 ◎ヒラH&L+ 加藤	11:40-12:10 ◎ヒラStretchC 山住	11:15-12:05 ◎ヒラUpper+ 山住		11:35-12:05 Cardio Reform Blast 樋口	11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 井上	11:40-12:10 ◎ヒラChestSR 樋口	11:00-11:50 ◎ヒラH&L+ 加藤	11:15-11:45 ◎ヒラBackStyle 樋口	11:35-12:25 ◎ヒラUpper+ 井上		11:35-12:25 ◎ヒラH&L+ 加藤	11:20-12:05 Boost Upper&Lower 樋口	
	12:35-13:05 ◎ヒラControlF 山住	12:35-13:25 ◎ヒラA+ 樋口	13:00-13:50 ◎ヒラB&A+ 加藤	12:35-13:05 ◎ヒラChestSR 樋口		12:55-13:45 ◎ヒラWaist+ 井上		12:35-13:20 Power Basic 樋口	12:35-13:25 ◎ヒラLower+ 井上	12:40-13:30 ◎ヒラH&L+ 山住	12:35-13:25 ◎ヒラUpper+ 加藤	12:40-13:10 ◎ヒラCore 山住	12:35-13:25 ◎ヒラA+ 樋口		12:35-13:25 ◎ヒラUpper+ 井上	12:40-13:30 ◎ヒラWaist+ 井上	12:40-13:25 Power Basic 樋口	12:20-13:05 Power Basic 山住		12:55-13:25 Cardio Reform Blast 樋口		12:55-13:40 Power Basic 長松	12:35-13:05 Rin-Ballet 樋口	
	13:35-14:05 ◎ヒラRefCore 井上		13:35-14:05 ◎ヒラCore 山住							13:55-14:45 ◎ヒラJumpM 長松	14:00-14:45 Boost Upper&Lower 山住		13:55-14:45 ◎ヒラH&L+ 加藤			14:00-14:30 ◎ヒラControlF 山住				13:55-14:40 Boost Upper&Lower 樋口		14:10-14:40 ◎ヒラHipLine 長松		
定休日							定休日							定休日							定休日			
						14:15-15:05 ◎ヒラB&A+ 加藤																		
						15:35-16:25 ◎ヒラLower+ 加藤				15:15-16:05 ◎ヒラUpper+ 井上			15:15-16:05 ◎ヒラUpper+ 加藤								15:10-15:40 ◎ヒラTotalBody 長松		15:10-16:00 ◎ヒラWaist+ 井上	
								16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 山住							15:55-16:45 ◎ヒラB+ 井上			16:00-16:50 ◎ヒラWaist+ 井上			16:10-17:00 ◎ヒラLower+ 井上		16:30-17:20 ◎ヒラLower+ 井上	16:40-17:10 ◎ヒラControlF 山住
		16:40-17:30 ◎ヒラWaist+ 井上		17:05-17:55 ◎ヒラJumpM 長松	17:00-17:50 ◎ヒラH&L+ 加藤					16:35-17:25 ◎ヒラB+ 井上		16:25-17:15 ◎ヒラB+ 井上	16:35-17:05 ◎ヒラHipLine 長松											
	17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 加藤				17:40-18:10 ◎ヒラStretchC 山住			17:20-17:50 ◎ヒラCore 山住	17:20-18:10 ◎ヒラB&A+ 加藤		17:00-17:50 ◎ヒラB+ 井上		17:35-18:25 ◎ヒラB&A+ 加藤		17:15-17:45 ◎ヒラStretchC 山住		17:20-18:10 ◎ヒラB+ 井上		17:00-17:50 ◎ヒラH&L+ 加藤					
		18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 井上		18:25-19:10 Power Basic 長松	18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 加藤	18:40-19:10 ◎ヒラControlF 山住			18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 加藤	17:55-18:45 ◎ヒラWaist+ 井上	18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 井上						17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 山住		17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 井上	17:30-18:20 ◎ヒラWaist+ 井上				
	18:40-19:30 ◎ヒラB&A+ 加藤								18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 加藤			19:05-19:35 ◎ヒラHipLine 長松					18:50-19:35 Power Basic 長松	18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 加藤						
		19:20-19:50 ◎ヒラCore 山住																			19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 加藤		19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 加藤	
	20:00-20:30 ◎ヒラRefCore 井上		20:20-20:50 ◎ヒラStretchC 山住	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 井上	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 大場	19:40-20:30 ◎ヒラH&L+ 加藤		19:40-20:30 ◎ヒラH&L+ 加藤	20:00-20:50 ◎ヒラWaist+ 山住			19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 大場	20:05-20:50 Power Basic 長松		19:40-20:30 ◎ヒラH&L+ 加藤	20:05-20:50 Boost Upper&Lower 長松	20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 加藤	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 大場		20:20-20:50 ◎ヒラControlF 山住			20:20-20:50 ◎ヒラCore 山住	
	21:00-21:50 ◎ヒラB+ 井上	21:20-21:50 ◎ヒラRefCore 井上	21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 井上	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 大場	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 加藤			21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 加藤	21:20-21:50 ◎ヒラControlF 山住			21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 大場	21:20-21:50 ◎ヒラTotalBody 長松		21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 加藤	21:20-21:50 ◎ヒラCore 山住	21:20-21:50 ◎ヒラRefCore 井上	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 大場	21:20-21:50 ◎ヒラStretchC 山住				21:20-21:50 ◎ヒラStretchC 山住	

