

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

※2026年07月07日02:01 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+ 山中							08:00-08:45 Power Basic 木戸							08:00-08:45 Power Basic 木戸		08:00-08:45 Boost Upper&Lower 木戸					
09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 木戸	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 山中	09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 木戸	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 山中		09:30-10:15 Power Basic 佐藤	09:30-10:00 ◎ヒラHipLine 佐藤	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 木戸	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 木戸	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 宇多村	09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 木戸		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 佐藤	09:30-10:15 Power Basic 佐藤	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 山中	09:30-10:00 ◎ヒラChestSR 宇多村	09:30-10:00 SP 中原	09:20-09:50 SP 宇多村		09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 木戸	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 木戸		09:30-10:00 SP 中原	09:30-10:00 ◎ヒラStretchC 中原	
10:50-11:35 Power Basic 木戸	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 山中	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 木戸	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 中原		10:50-11:20 Rin-Ballet 佐藤	10:30-11:20 ◎ヒラJumpM 宇多村	10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 山中	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 木戸	10:50-11:20 ◎ヒラBackStyle 宇多村			10:50-11:35 Power Waist Shape 佐藤	10:50-11:20 ◎ヒラCore 佐藤	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 山中	10:30-11:00 SP 中原	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 中原	10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 山中		10:50-11:20 SP 中原	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 木戸		10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 中原	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 中原	
12:10-12:40 ◎ヒラCore 佐藤	12:10-12:40 ◎ヒラChestSR 宇多村	11:40-12:30 ◎ヒラH&L+ 山中	12:20-12:50 ◎ヒラStretchC 中原		11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 木戸	11:50-12:20 ◎ヒラChestSR 宇多村	12:10-13:00 ◎ヒラH&L+ 山中	12:10-12:40 ◎ヒラStretchC 中原	11:50-12:20 Rin-Ballet 佐藤	12:00-12:50 ◎ヒラH&L+ 山中		12:10-12:40 ◎ヒラPerBackBody 中原	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 山中	12:10-13:00 ◎ヒラB&A+ 中原	11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 中原	11:50-12:20 Rin-Ballet 宇多村	12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 山中		12:00-12:45 Power Waist Shape 佐藤	12:10-12:40 SP 佐藤		11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 木戸	11:50-12:20 SP 佐藤	
13:10-13:40 ◎ヒラHipLine 佐藤		13:00-13:30 ◎ヒラTotalBody 山中	13:30-14:00 ◎ヒラCore 佐藤		13:10-14:00 ◎ヒラWaist+ 木戸					13:30-14:00 Cardio Reform Blast 宇多村		13:10-13:40 ◎ヒラHipLine 佐藤	13:10-13:40 ◎ヒラTotalBody 山中			12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 山中			13:20-13:50 ◎ヒラPerBackBody 中原			13:10-13:55 Power Basic 木戸	12:50-13:20 Rin-Ballet 佐藤	
			14:40-15:10 ◎ヒラPerBackBody 中原	定休日		14:00-14:50 ◎ヒラA+ 中原	14:30-15:20 ◎ヒラB+ 木戸	14:00-14:45 Power Basic 木戸				14:10-14:40 ◎ヒラChestSR 宇多村		14:00-14:30 ◎ヒラStretchC 中原			13:30-14:20 ◎ヒラJumpM 宇多村	定休日	14:30-15:20 ◎ヒラUpper+ 中原	14:40-15:10 ◎ヒラHipLine 佐藤			14:30-15:00 ◎ヒラTotalBody 山中	14:40-15:10 ◎ヒラHipLine 佐藤
15:30-16:20 ◎ヒラWaist+ 木戸			15:50-16:35 Power Waist Shape 佐藤			15:20-15:50 ◎ヒラPerBackBody 中原	15:40-16:10 ◎ヒラRefCore 木戸	15:20-16:10 ◎ヒラB&A+ 中原					15:00-15:50 ◎ヒラJumpM 宇多村	15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 木戸	15:00-15:45 Boost Upper&Lower 木戸		15:30-16:00 ◎ヒラA+ 中原	15:30-16:00 SP 宇多村				15:35-16:05 SP 中原		15:35-16:05 SP 中原
16:40-17:10 ◎ヒラControlF 中原					16:00-16:30 ◎ヒラTotalBody 山中		16:40-17:10 ◎ヒラHipLine 佐藤	16:40-17:10 ◎ヒラTotalBody 山中		15:50-16:40 ◎ヒラLower+ 木戸			16:20-16:50 Cardio Reform Blast 宇多村	16:20-17:10 ◎ヒラA+ 中原	16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 木戸				16:00-16:30 SP 佐藤	●15:40-16:30 ◎ヒラWaist+ 木戸			16:30-17:00 ◎ヒラTotalBody 山中	
		17:10-17:40 Rin-Ballet 佐藤			17:00-17:30 ◎ヒラRefBody 山中				17:10-17:40 ◎ヒラRefBody 山中			17:20-18:10 ◎ヒラA+ 中原				16:50-17:20 SP 宇多村	16:40-17:25 Boost Upper&Lower 木戸	定休日	17:10-17:40 ◎ヒラHipLine 佐藤					
18:50-19:40 ◎ヒラLower+ 佐藤	18:40-19:10 Cardio Reform Blast 宇多村	18:40-19:30 ◎ヒラA+ 中原				18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 中原	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 山中	18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 山中	18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 中原				18:40-19:10 ◎ヒラControlF 中原	18:40-19:10 Rin-Ballet 宇多村	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 木戸	18:40-19:30 ◎ヒラB+ 木戸	18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 宇多村			18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 山中			18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 山中	18:30-19:20 ◎ヒラH&L+ 山中
	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 佐藤	20:00-20:30 ◎ヒラBackStyle 宇多村			20:00-20:30 ◎ヒラControlF 中原	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 佐藤	19:40-20:25 Power Basic 佐藤	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 山中	19:40-20:30 ◎ヒラH&L+ 山中				19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 宇多村	19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 木戸	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 山中	20:00-20:30 SP 宇多村	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 山中			19:40-20:25 Boost Upper&Lower 山中			19:40-20:30 ◎ヒラB+ 山中	19:50-20:40 ◎ヒラB+ 山中
21:10-21:40 ◎ヒラStretchC 中原	21:00-21:30 Rin-Ballet 佐藤	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 宇多村			21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 中原	21:00-21:30 ◎ヒラCore 佐藤	21:00-21:30 Rin-Ballet 佐藤	21:00-21:30 ◎ヒラPerBackBody 中原	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 山中				21:00-21:30 ◎ヒラBackStyle 宇多村	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 木戸	21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 山中	21:00-21:30 Cardio Reform Blast 宇多村				21:00-21:30 SP 佐藤			21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 木戸	21:10-21:40 SP 中原

