

2026年9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08月23日02:09 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	-	Aスタジオ	
																									
	●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 木戸	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 山中	09:30-10:00 ◎ヒラChestSR 中原	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 木戸	09:10-10:00 ◎ヒラLower+ 宇多村		09:30-10:20 ◎ヒラB+ 中原	09:30-10:00 ◎ヒラcore 宇多村	09:30-10:00 ◎ヒラPerBackBody 佐藤	09:30-10:20 ◎ヒラJumpM 宇多村	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 中原	09:10-10:00 ◎ヒラB+ 山中		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 佐藤	09:30-10:20 ◎ヒラA+ 中原	09:30-10:15 Power Basic 木戸	09:30-10:00 SP 佐藤	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 木戸	09:30-10:00 SP 中原		09:10-10:00 ◎ヒラLower+ 佐藤	09:30-10:00 SP 山中		●09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 木戸	
	12:10-12:40 ◎ヒラHipLine 佐藤	12:10-12:40 ◎ヒラChestSR 中原	11:50-12:40 ◎ヒラB+ 山中	12:10-12:40 ◎ヒラTotalBody 佐藤	12:10-12:55 Power Basic 木戸		11:50-12:20 ◎ヒラHipLine 佐藤	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 木戸	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 山中	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 木戸	11:50-12:20 ◎ヒラHipLine 佐藤	12:00-12:30 ◎ヒラcore 中原		11:50-12:35 Ex45℃ヒラRefBody 宇多村	12:10-12:40 ◎ヒラcore 宇多村	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 山中	11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 山中	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 佐藤	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 山中		11:50-12:20 ◎ヒラcore 中原	12:10-12:40 ◎ヒラChestSR 中原		11:40-12:30 ◎ヒラA+ 中原	
	13:10-13:40 ◎ヒラPerBackBody 佐藤		13:10-13:40 ◎ヒラControlF 山中					13:10-13:40 ◎ヒラRefCore 木戸	13:10-13:40 ◎ヒラStretchC 山中					13:10-14:00 ◎ヒラJumpM 宇多村	13:10-13:40 ◎ヒラTotalBody 佐藤	13:30-14:00 ◎ヒラControlF 山中	13:30-14:00 ◎ヒラB+ 山中	13:30-14:00 SP 佐藤	13:30-14:00 SP 佐藤		13:00-13:50 ◎ヒラWaist+ 木戸	13:20-14:10 ◎ヒラLower+ 山中			
				14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 山中																	14:30-15:00 SP 佐藤				
	16:00-16:50 ◎ヒラUpper+ 中原																								
	17:20-17:50 ◎ヒラStretchC 山中	17:20-17:50 ◎ヒラStretchC 山中			17:20-17:50 ◎ヒラHipLine 佐藤			17:00-17:50 ◎ヒラB&A+ 木戸				17:20-17:50 ◎ヒラPerBackBody 佐藤					17:40-18:10 ◎ヒラControlF 山中								
	18:20-19:05 Ex45℃ヒラRefBody 宇多村	18:20-19:05 Power Basic 木戸	18:20-19:10 ◎ヒラB+ 山中				18:40-19:10 ◎ヒラStretchC 山中	18:20-19:05 Power Basic 木戸	18:20-19:10 ◎ヒラB+ 山中	18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 宇多村	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 佐藤			18:40-19:10 ◎ヒラHipLine 佐藤	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 宇多村	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 山中	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 山中	18:40-19:10 SP 佐藤							

