

2026年4月レッスンスケジュール Rintosull たまプラーザ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月29日02:03 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 | Aスタジオ | |
| | | | 08:00-08:50 ◎ヒラB&A+ 岩成 | | | | | | | 08:00-08:50 ◎ヒラH&L+ 岩成 | | | | | | | 08:00-08:45 Strong Back&Arms 岩成 | | | | | | | |
| 09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 若杉 | 09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 岩成 | 09:00-09:30 Rin-Ballet 野張 | 09:20-09:50 ◎ヒラRefCore 岩成 | | 09:00-09:50 ◎ヒラA+ 中村 | 09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 若杉 | 09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 岩成 | 09:00-09:45 Strong Back&Arms 岩成 | 09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 若杉 | 09:20-09:50 ◎ヒラRefBody 岩成 | | 09:00-09:45 Boost Upper&Lower 平井 | 09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 若杉 | 09:00-09:30 ◎ヒラHipLine 野張 | 09:00-09:45 Strong Hip&Legs 中村 | 09:00-09:45 Boost Upper&Lower 平井 | 09:10-09:40 ◎ヒラControlF 岩成 | | 09:00-09:45 Power Waist Shape 平井 | 09:00-09:45 Strong Hip&Legs 岩成 | 09:00-09:45 Strong Back&Arms 中村 | 09:00-09:30 ◎ヒラCore 野張 | 09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 岩成 | |
| 10:20-11:10 ◎ヒラWaist+ 平井 | 10:20-10:50 ◎ヒラRefCore 岩成 | 10:00-10:50 ◎ヒラH&L+ 中村 | 10:20-11:10 ◎ヒラB+ 平井 | | 10:20-10:50 Rin-Ballet 野張 | 10:20-11:05 Power Basic 中村 | 10:20-10:50 ◎ヒラControlF 岩成 | 10:20-10:50 ◎ヒラRefBody 岩成 | 10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 若杉 | 10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 若杉 | | 10:20-11:10 ◎ヒラB+ 平井 | 10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 若杉 | 10:00-10:50 ◎ヒラLower+ 若杉 | 10:20-10:50 Rin-Ballet 野張 | 10:20-10:50 ◎ヒラRefCore 平井 | 10:10-10:55 Power Basic 中村 | | 10:20-10:50 ◎ヒラRefBody 岩成 | 10:20-10:50 ◎ヒラControlF 岩成 | 10:15-11:00 Power Basic 中村 | 10:00-10:50 ◎ヒラH&L+ 岩成 | 10:20-11:05 Boost Upper&Lower 若杉 | |
| 11:40-12:25 Boost Upper&Lower 平井 | 11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 平井 | 11:20-11:50 ◎ヒラControlF 岩成 | 11:40-12:10 ◎ヒラBackStyle 野張 | | 11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 若杉 | 11:40-12:10 ◎ヒラChestSR 中村 | 11:20-12:05 Power Basic 中村 | 11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 若杉 | 11:40-12:10 ◎ヒラRefBody 岩成 | 11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 若杉 | | 11:40-12:25 Strong Hip&Legs 中村 | 11:40-12:30 ◎ヒラWaist+ 平井 | 11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 若杉 | 11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 若杉 | 11:20-11:50 ◎ヒラChestSR 中村 | 11:30-12:00 ◎ヒラRefBody 中村 | | 11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 若杉 | 11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 比嘉 | 11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 比嘉 | 11:20-11:50 ◎ヒラRefCore 比嘉 | 11:40-12:10 ◎ヒラRefCore 平井 | |
| | 12:40-13:30 ◎ヒラUpper+ 平井 | 12:20-13:10 ◎ヒラA+ 中村 | 12:40-13:30 ◎ヒラWaist+ 平井 | | 12:40-13:10 Cardio Reform Blast 野張 | 12:40-13:30 ◎ヒラUpper+ 中村 | 12:40-13:10 ◎ヒラStretchC 中村 | 12:40-13:30 ◎ヒラLower+ 若杉 | 12:40-13:25 Power Waist Shape 岩成 | 13:00-13:45 Strong Hip&Legs 岩成 | | 13:00-13:30 ◎ヒラStretchC 中村 | 13:00-13:45 Boost Upper&Lower 平井 | 12:40-13:10 Cardio Reform Blast 野張 | 12:40-13:30 ◎ヒラUpper+ 若杉 | 12:20-13:10 ◎ヒラA+ 中村 | 12:30-13:20 ◎ヒラB+ 比嘉 | | 12:40-13:10 ◎ヒラRefCore 平井 | 12:40-13:10 ◎ヒラRefCore 比嘉 | 12:50-13:20 ◎ヒラRefCore 比嘉 | 12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 比嘉 | 12:40-13:25 Power Waist Shape 平井 | |
| 13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 若杉 | 14:00-14:30 ◎ヒラRefBody 岩成 | 13:40-14:10 ◎ヒラHipLine 野張 | 14:00-14:45 Boost Upper&Lower 岩成 | | | | 13:40-14:30 ◎ヒラB&A+ 岩成 | 14:00-14:30 ◎ヒラRefCore 岩成 | 14:00-14:30 ◎ヒラControlF 岩成 | 14:30-15:00 ◎ヒラPerBackBody 清水 | | 14:00-14:50 ◎ヒラWaist+ 平井 | 14:20-14:50 ◎ヒラControlF 岩成 | | 13:40-14:30 ◎ヒラB+ 平井 | 14:00-14:45 Boost Upper&Lower 若杉 | 13:40-14:30 ◎ヒラWaist+ 平井 | 13:50-14:20 ◎ヒラRefCore 比嘉 | | 13:40-14:30 ◎ヒラB&A+ 比嘉 | ●13:50-14:40 ◎ヒラB+ 比嘉 | 13:40-14:10 Rin-Ballet 野張 | 14:00-14:30 ◎ヒラBackStyle 上地 | |
| | | | 15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 岩成 | | | | | | | | | | | | | | 14:50-15:40 ◎ヒラLower+ 若杉 | | | | | | | |
| 16:00-16:30 ◎ヒラPerBackBody 中村 | | 16:20-16:50 ◎ヒラRefCore 岩成 | | | | | 16:20-16:50 ◎ヒラLower+ 若杉 | 16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 若杉 | 16:20-16:50 Rin-Ballet 野張 | 16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 若杉 | | | | | | | 16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 若杉 | | | | | | | |
| 17:00-17:50 ◎ヒラB+ 平井 | 17:00-17:45 Boost Upper&Lower 平井 | | 16:40-17:30 ◎ヒラUpper+ 平井 | | 16:40-17:30 ◎ヒラWaist+ 平井 | | | 17:20-18:10 ◎ヒラB+ 平井 | 17:20-17:50 Cardio Reform Blast 野張 | 17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 若杉 | 17:40-18:25 Boost Upper&Lower 平井 | 17:00-17:30 ◎ヒラControlF 岩成 | 17:00-17:45 Strong Back&Arms 岩成 | | 17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 若杉 | 17:40-18:10 ◎ヒラRefCore 岩成 | 17:40-18:25 Boost Upper&Lower 若杉 | | | | | | | |
| | 18:20-18:50 ◎ヒラStretchC 中村 | 18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 若杉 | 18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 岩成 | 18:00-18:30 ◎ヒラCore 野張 | 17:40-18:30 ◎ヒラWaist+ 平井 | 18:00-18:45 Boost Upper&Lower 平井 | | 18:40-19:10 ◎ヒラTotalBody 野張 | 18:20-19:05 Boost Upper&Lower 平井 | 18:40-19:10 ◎ヒラBackStyle 野張 | | 18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 岩成 | 18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 岩成 | 18:40-19:25 Boost Upper&Lower 平井 | 18:20-18:50 ◎ヒラRefBody 比嘉 | 18:40-19:15 Boost Upper&Lower 平井 | 17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 若杉 | 17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 若杉 | 17:20-18:10 ◎ヒラWaist+ 平井 | 17:20-18:10 ◎ヒラRefCore 平井 | 17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 若杉 | 17:20-17:50 ◎ヒラRefCore 平井 | 17:00-17:45 Boost Upper&Lower 平井 | |
| 19:20-20:05 Boost Upper&Lower 平井 | 19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 若杉 | 19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 中村 | 19:00-19:50 ◎ヒラH&L+ 野張 | | 19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 若杉 | | 19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 平井 | 19:40-20:30 ◎ヒラB+ 平井 | 19:40-20:25 Strong Hip&Legs 中村 | | | 19:20-20:05 Power Basic 岩成 | 19:40-20:25 Power Waist Shape 中村 | 19:20-20:05 Boost Upper&Lower 平井 | 19:20-20:05 Power Basic 比嘉 | ●20:00-20:50 ◎ヒラB+ 比嘉 | | | | | | | | |
| 20:40-21:30 ◎ヒラLower+ 若杉 | 21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 岩成 | 21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 中村 | | | 20:00-20:45 Strong Back&Arms 岩成 | 20:40-21:30 ◎ヒラLower+ 若杉 | | 21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 平井 | 21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 野張 | 21:00-21:30 ◎ヒラChestSR 中村 | | 20:40-21:30 ◎ヒラA+ 中村 | 21:00-21:30 ◎ヒラStretchC 中村 | 21:20-21:50 ◎ヒラRefBody 岩成 | 20:40-21:30 ◎ヒラB&A+ 比嘉 | | 21:00-21:50 ◎ヒラRefBody 比嘉 | | | | | | | |
| | | | | | 21:20-21:50 ◎ヒラRefBody 岩成 | | | | | | | | | | | | | | 21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 若杉 | 21:00-21:45 Boost Upper&Lower 若杉 | 21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 若杉 | 21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 平井 | 21:00-21:50 ◎ヒラJumpM 上地 | |

定休日

定休日

定休日

