2026年5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05月01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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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	–
		08:00–08:45 Boost Upper&Lower 若杉		08:00–08:45 Strong Back&Arms 岩成	08:00–08:45 Boost Upper&Lower 秋葉	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 中村			08:00–08:50 ◎ビラB+ 平井							08:00–08:50 ◎ビラLower+ 秋葉							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 中村	
	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 平井	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 若杉		09:20–10:10 ◎ビラH&L+ 岩成	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 秋葉	09:20–09:50 ◎ビラStretchC 中村	09:00–09:45 Power Basic 秋葉	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 若杉	09:20–09:50 ◎ビラRefCore 平井		09:00–09:30 Cardio Reform Blast 野張	09:00–09:50 ◎ビラB+ 平井	09:00–09:45 Strong Back&Arms 岩成	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 平井	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 若杉	09:20–09:50 ◎ビラRefCore 秋葉		09:00–09:30 ◎ビラControlF 岩成	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 小田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 若杉	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 中村	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 若杉	09:20–09:50 ◎ビラPerBackBody 中村	
	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 平井	10:40–11:25 Strong Hip&Legs 中村		10:40–11:10 Cardio Reform Blast 野張	10:40–11:30 ◎ビラH&L+ 岩成	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 秋葉	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 秋葉	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 岩成	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 若杉		10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 中上	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 平井	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 岩成	10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 平井	10:20–10:50 ◎ビラcore 野張	10:20–11:05 Strong Back&Arms 岩成		10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 岩成	10:20–10:50 ◎ビラPerBackBody 小田	10:20–10:50 ◎ビラStretchC 中村	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 中村	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 岩成	10:20–11:10 ◎ビラA+ 中村	
	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 若杉	12:00–12:30 Cardio Reform Blast 野張		11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 若杉	12:00–12:30 ◎ビラcore 野張	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 岩成	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 平井	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 平井	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 岩成		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 若杉	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 秋葉	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 平井	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 若杉	11:20–12:10 ◎ビラB+ 秋葉	11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 野張		11:20–11:50 Rin–Ballet 野張	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 中村	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 若杉	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 秋葉	11:20–12:05 Boost Upper&Lower 若杉	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 平井	
	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 中村	13:00–13:50 ◎ビラB+ 秋葉		13:00–13:50 ◎ビラB+ 平井	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 秋葉	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 岩成	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 平井	12:40–13:10 ◎ビラPerBackBody 中村	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 岩成		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 中上	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 秋葉	12:40–13:10 ◎ビラRefCore 平井	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 中村	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 秋葉	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 平井		12:20–13:05 Strong Back&Arms 岩成	12:40–13:25 Strong Hip&Legs 中村	12:40–13:10 ◎ビラRefCore 秋葉	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 秋葉	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 若杉	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 秋葉	
		14:20–14:50 ◎ビラPerBackBody 中村		14:20–14:50 ◎ビラHipLine 野張	14:20–14:50 ◎ビラControlF 岩成	14:00–14:30 ◎ビラRefCore 秋葉	14:00–14:45 Boost Upper&Lower 秋葉		14:05–14:55 ◎ビラLower+ 若杉		14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 野張	14:00–14:30 ◎ビラPerBackBody 中村	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 若杉	14:00–14:30 Rin–Ballet 野張	14:00–14:30 ◎ビラControlF 岩成	14:00–14:30 Cardio Reform Blast 野張		13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 平井	14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 野張		14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 野張	14:00–14:30 ◎ビラRefCore 秋葉	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 秋葉	
	15:20–16:10 ◎ビラLower+ 若杉			15:20–16:10 ◎ビラWaist+ 平井	15:20–16:10 ◎ビラB+ 平井	15:00–15:50 ◎ビラLower+ 秋葉			15:30–16:15 Boost Upper&Lower 若杉					16:00–16:45 Boost Upper&Lower 平井	16:00–16:30 ◎ビラTotalBody 野張	15:00–15:45 Strong Hip&Legs 中村							15:20–16:05 Boost Upper&Lower 平井	
	16:20–16:50 ◎ビラTotalBody 野張	16:40–17:10 Rin–Ballet 野張		16:40–17:10 ◎ビラRefCore 平井	16:40–17:10 ◎ビラRefCore 平井	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 若杉			16:50–17:20 ◎ビラHipLine 野張		16:20–17:10 ◎ビラLower+ 中上	17:00–17:50 ◎ビラA+ 中村	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 若杉		17:00–17:50 ◎ビラB+ 平井	16:20–16:50 ◎ビラRefBody 岩成		16:20–16:50 ◎ビラHipLine 野張	16:20–16:50 ◎ビラcore 小田			16:20–16:50 ◎ビラControlF 岩成	16:40–17:10 ◎ビラBackStyle 野張	
	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 平井	17:40–18:25 Power Basic 秋葉		17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 若杉	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 若杉	17:40–18:25 Strong Back&Arms 岩成	17:20–18:10 ◎ビラB+ 秋葉	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 中村	17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 岩成		17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 若杉	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 中村	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 若杉	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 岩成		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 平井		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 平井	●17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 中村	17:20–18:05 Power Waist Shape 秋葉	17:20–18:10 ◎ビラB+ 平井	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 若杉	17:40–18:30 ◎ビラB+ 秋葉	
	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 野張	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 秋葉		19:00–19:30 ◎ビラChestSR 中村	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 若杉	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 岩成	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 野張	19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 野張	19:10–19:55 Power Basic 秋葉		19:00–19:30 ◎ビラControlF 岩成	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 若杉	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 秋葉	18:40–19:10 ◎ビラH&L+ 岩成	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 岩成	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 平井		18:40–19:25 Boost Upper&Lower 若杉	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 岩成	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 岩成	18:40–19:10 ◎ビラcore 野張	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 平井	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 平井	
	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 岩成						19:40–20:30 ◎ビラA+ 中村		20:00–20:50 ◎ビラWaist+ 秋葉		20:00–20:45 Strong Back&Arms 岩成		20:00–20:50 ◎ビラWaist+ 秋葉	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 中村	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 岩成			20:00–20:30 ◎ビラRefCore 平井	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 岩成	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 岩成	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 平井	19:40–20:25 Power Waist Shape 秋葉		
	20:55–21:25 ◎ビラRefBody 岩成						21:00–21:30 ◎ビラChestSR 中村	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 秋葉			21:20–21:50 ◎ビラStretchC 中村	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 若杉	21:20–21:50 ◎ビラStretchC 中村	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 中村	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 岩成			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 平井	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 野張	21:00–21:30 Rin–Ballet 野張	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 平井	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 秋葉		

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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	–