

2026年6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21日02:07 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
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
					08:00-08:45 Strong Back&Arms 中村							08:00-08:45 Boost Upper&Lower 岡田							08:00-08:30 L RefCore 平井				
09:00-09:45 Strong Back&Arms 中村	09:00-09:30 L StretchC 中村	09:00-09:50 L Lower+ 岡田	09:00-09:50 L Waist+ 平井	09:00-09:50 L Lower+ 中津	09:20-09:50 L StretchC 中村		09:00-09:50 L Lower+ 中津	09:00-09:45 Strong Back&Arms 中村	09:00-09:50 L Upper+ 大石	09:00-09:50 L Lower+ 大石	09:00-09:50 L Upper+ 中津	09:20-10:10 L Lower+ 岡田		09:00-09:45 Strong Back&Arms 中村	09:00-09:50 L Upper+ 岡田	09:00-09:45 Power Waist Shape 中村	09:00-09:30 L RefBody 岩成	09:00-09:50 L Lower+ 中津	09:00-09:50 L Waist+ 平井		09:00-09:50 L B+ 平井	09:00-09:50 L Lower+ 中津	09:00-09:50 L Upper+ 中津
10:20-10:50 L ChestSR 中村	10:00-10:50 L A+ 中村	10:20-11:10 L Upper+ 岡田	10:20-10:50 L RefCore 平井	10:20-11:10 L Upper+ 中津	10:20-11:10 L Lower+ 大石		10:20-11:10 L Upper+ 中津	10:20-10:50 L HipLine 中村	10:20-11:10 L Lower+ 大石	10:20-11:10 L Upper+ 大石	10:20-11:10 L Lower+ 中津	10:40-11:10 L ControlF 岩成		10:20-10:50 L StretchC 中村	10:20-11:10 L Lower+ 岡田	10:20-10:50 L HipLine 中村	10:00-10:45 Strong Hip&Legs 岩成	10:20-11:10 L Upper+ 中津	10:20-10:50 Cardio Reform Blast 野張		10:20-10:50 L Core 野張	10:20-11:10 L Upper+ 中津	10:20-11:10 L Lower+ 中津
11:20-12:10 L Upper+ 岡田	11:20-12:10 L Lower+ 中津	11:40-12:10 L PerBackBody 中村	11:20-12:10 L H&L+ 岩成	11:40-12:10 L RefCore 平井	11:40-12:10 L Ballet 野張		11:40-12:10 L RefCore 平井	11:20-12:10 L Upper+ 大石	11:40-12:10 L ControlF 岩成	11:40-12:10 L HipLine 中村	11:40-12:10 L ControlF 岩成	11:40-12:30 L H&L+ 岩成		11:20-12:10 L Upper+ 岡田	11:40-12:10 L ChestSR 中村	11:20-12:10 L Core 野張	11:20-11:50 L Core 野張	11:40-12:10 L BackStyle 野張	11:20-12:05 Strong Hip&Legs 岩成		11:20-12:10 L Lower+ 岡田	11:40-12:10 L TotalBody 野張	11:40-12:10 L BackStyle 野張
12:40-13:30 L Lower+ 岡田	12:40-13:30 L Upper+ 中津	12:40-13:30 L Lower+ 岡田	12:40-13:30 L Upper+ 大石	12:40-13:30 L Waist+ 平井	12:40-13:30 L Upper+ 大石		12:40-13:30 L Waist+ 平井	12:40-13:30 L ControlF 岩成	12:40-13:30 L H&L+ 岩成	12:40-13:30 L A+ 中村	12:40-13:30 L B&A+ 岩成	13:00-13:50 L Upper+ 大石		12:40-13:30 L Lower+ 岡田	12:40-13:30 L A+ 中村	12:40-13:30 L RefBody 岩成	12:20-13:10 L B&A+ 岩成	12:40-13:30 L Lower+ 岡田	12:40-13:30 L BackStyle 野張		12:40-13:30 L RefCore 平井	12:40-13:25 Power Waist Shape 平井	12:40-13:30 L A+ 中村
14:00-14:30 L RefCore 平井	14:00-14:30 L HipLine 岩成	14:00-14:30 L Core 野張	14:00-14:30 L HipLine 中村	14:00-14:30 L RefCore 平井		定休日	14:00-14:30 L TotalBody 野張	14:00-14:30 L RefBody 岩成	14:00-14:30 L TotalBody 野張	14:00-14:30 L BackStyle 野張		14:20-14:50 L HipLine 岩成		14:00-14:30 L PerBackBody 中村	14:00-14:30 L Ballet 野張	13:40-14:25 Boost Upper&Lower 平井	13:40-14:30 L Upper+ 岡田	14:00-14:30 Cardio Reform Blast 野張	13:40-14:30 L B&A+ 岩成		14:00-14:30 L RefCore 平井	14:00-14:30 L RefCore 平井	14:00-14:30 L StretchC 中村
				15:00-15:50 L Lower+ 大石								15:20-16:10 L Lower+ 岡田							15:00-15:30 L RefBody 岩成				
16:00-16:30 L HipLine 岩成		16:00-16:50 L Upper+ 岡田	16:20-16:50 L RefBody 岩成	16:00-16:50 L B&A+ 岩成	16:20-16:50 Cardio Reform Blast 野張		16:00-16:30 Cardio Reform Blast 野張		16:20-16:50 L RefBody 岩成	16:00-16:30 L Ballet 野張	16:00-16:50 L Lower+ 大石	16:40-17:10 L StretchC 中村		16:00-16:30 L RefCore 平井	16:00-16:50 L Lower+ 岡田	16:00-16:30 L PerBackBody 中村	16:20-16:50 L BackStyle 野張	16:00-16:50 L Upper+ 岡田	16:00-16:50 L Upper+ 岡田		16:20-16:50 L Core 野張		
17:00-17:50 L B+ 平井	17:00-17:50 L Upper+ 大石	17:20-17:50 L HipLine 中村	17:20-18:10 L Lower+ 大石	17:20-17:50 L ChestSR 中村	17:20-18:10 L B+ 平井		17:00-17:50 L Lower+ 岡田	17:40-18:10 L RefCore 平井	17:20-18:10 L Upper+ 大石	17:00-17:50 L Lower+ 大石	17:20-18:10 L Upper+ 大石	17:40-18:25 Boost Upper&Lower 大石		17:00-17:50 L Upper+ 中津	17:20-17:50 L HipLine 岩成	17:00-17:50 L Lower+ 中津	17:20-18:05 Power Waist Shape 平井	17:20-17:50 L ControlF 岩成	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 岡田		17:40-18:10 L Ballet 野張	17:20-18:10 L B+ 平井	17:00-17:45 Strong Back&Arms 中村
18:20-19:05 Boost Upper&Lower 平井	18:20-19:10 L Lower+ 大石	18:20-19:10 L Upper+ 大石	18:40-19:10 L Core 野張	18:20-19:10 L Lower+ 岡田	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 平井		18:20-19:10 L Upper+ 岡田	18:40-19:10 L Core 野張	18:40-19:10 L RefCore 平井	18:20-19:10 L Upper+ 大石	18:40-19:10 L Core 野張	19:00-19:50 L Upper+ 大石		18:20-19:10 L Lower+ 中津	18:20-19:10 L H&L+ 岩成	18:20-19:10 L Upper+ 中津	18:40-19:10 L RefCore 平井	18:20-19:10 L Lower+ 岡田	18:40-19:30 L Lower+ 岡田		18:40-19:30 L H&L+ 岩成	18:40-19:10 L RefCore 平井	18:20-19:10 L Upper+ 中村
19:40-20:30 L H&L+ 岩成	19:40-20:25 Strong Hip&Legs 岩成	19:40-20:30 L Lower+ 大石	19:40-20:30 L H&L+ 岩成	19:40-20:30 L Upper+ 岡田			19:40-20:25 Boost Upper&Lower 平井	19:40-20:30 L Upper+ 岡田	19:40-20:30 L A+ 中村	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 岡田	19:40-20:30 L Waist+ 平井			19:40-20:30 L B+ 平井	19:40-20:30 L Waist+ 平井	19:40-20:25 Power Basic 平井	19:40-20:30 L Upper+ 岡田	19:40-20:30 L B&A+ 岩成			20:00-20:45 Strong Back&Arms 中村	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 岡田	19:40-20:25 Strong Hip&Legs 岩成
21:00-21:30 L RefBody 岩成	21:00-21:50 L B&A+ 岩成	21:00-21:30 L Ballet 野張	21:00-21:30 L TotalBody 野張	21:00-21:30 L RefBody 岩成			21:00-21:30 L RefCore 平井	21:00-21:50 L Lower+ 岡田	21:00-21:30 L ChestSR 中村	21:00-21:30 L PerBackBody 中村	21:00-21:30 L RefCore 平井			21:00-21:30 Cardio Reform Blast 野張	21:00-21:30 L TotalBody 野張	21:00-21:30 L RefCore 平井	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 岡田	21:00-21:30 L RefBody 岩成			21:20-21:50 L HipLine 中村	21:00-21:50 L Lower+ 岡田	21:00-21:30 L ControlF 岩成

