

2026年9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08月20日02:08 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	Aスタジオ	
																									
	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 道廣	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 坂元	●09:00-09:50 ◎ヒラB+ 岡田	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 中津	08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 道廣		09:00-09:30 ◎ヒラRefCore 岩成	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 坂元	09:00-09:30 ◎ヒラRefBody 坂元	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 道廣	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 中津			09:00-09:30 Rin-Ballet 中村	09:00-09:30 ◎ヒラRefBody 坂元	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 岡田	09:00-09:30 SP 中村	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 中津	09:20-09:50 ◎ヒラBackStyle 中村		08:00-08:50 ◎ヒラH&L+ 道廣	08:00-08:30 SP 岩成	08:00-08:45 Ex45℃ラRefCore 中村		
	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 道廣	10:20-10:50 ◎ヒラRefBody 坂元	10:20-11:05 Ex45℃ラStretchC 中村	10:20-11:05 Boost Upper&Lower 中津	10:40-11:10 ◎ヒラHipLine 岩成		10:00-10:50 ◎ヒラWaist+ 岩成	10:20-10:50 ◎ヒラRefBody 岡田	10:00-10:50 ◎ヒラB&A+ 坂元	10:20-11:10 ◎ヒラB&A+ 道廣	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 中津			10:00-10:45 Ex45℃ラRefCore 中村	10:00-10:50 ◎ヒラB&A+ 坂元	10:20-11:10 ◎ヒラH&L+ 道廣	10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 鶴谷	10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 中津	10:20-11:05 Power Basic 岡田		10:20-11:05 Boost Upper&Lower 道廣	10:20-11:10 ◎ヒラH&L+ 道廣	10:20-11:05 Power Waist Shape 岩成	10:20-10:50 ◎ヒラRefBody 道廣	
	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 道廣																								
	13:00-13:30 ◎ヒラHipLine 岩成																								
	14:00-14:50 ◎ヒラB+ 岩成	13:40-14:30 ◎ヒラJumpM 中村																							
	16:00-16:45 Strong Hip&Legs 岡田	15:40-16:25 Boost Upper&Lower 道廣	16:00-16:50 ◎ヒラUpper+ 中津	16:20-17:10 ◎ヒラJumpM 中村	16:40-17:25 Strong Hip&Legs 岡田																				
	17:20-17:50 ◎ヒラHipLine 岩成	17:00-17:50 ◎ヒラB&A+ 道廣	17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 中津	17:40-18:10 Rin-Ballet 中村	18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 坂元																				

