

2026年3月レッスンスケジュール Rintosull 小倉店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月31日02:10 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)		
—	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Waist+ 有吉							08:00-08:50 ◎ヒラB&A+ 坪久田						08:00-08:45 Boost Upper&Lower 山崎	08:00-08:30 ◎ヒラRefBody 有吉					
			10分					10分											10分	09:15-09:45 ◎ヒラRefBody 山崎	09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 入江				
	09:30-10:00 ◎ヒラCore 入江	09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 永原	09:30-10:00 Rin-Ballet 山崎	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 永原	09:30-10:00 ◎ヒラRefBody 永原	09:30-10:15 Strong Back&Arms 有吉		09:30-10:00 ◎ヒラStretchC 山崎	08:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 入江	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 坪久田	09:30-10:00 ◎ヒラRefBody 永原	09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 坪久田	09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 有吉		09:30-10:15 Boost Upper&Lower 坪久田	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 入江	09:30-10:20 ◎ヒラFB+ 有吉	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 山崎					09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 坪久田		
	10:40-11:10 ◎ヒラHipLine 入江	10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 永原	10:40-11:10 ◎ヒラChestSR 山崎		10:40-11:10 ◎ヒラCore 有吉	10:55-11:45 ◎ヒラH&L+ 永原		10:40-11:25 Strong Back&Arms 永原	11:00-11:50 ◎ヒラFB+ 入江	10:55-11:25 ◎ヒラRefCore 坪久田	10:40-11:30 ◎ヒラH&L+ 永原	10:40-11:30 ◎ヒラLower+ 永原	10:40-11:30 ◎ヒラH&L+ 有吉		10:45-11:35 ◎ヒラH&L+ 山崎	10:50-11:40 ◎ヒラFB+ 入江	10:50-11:20 ◎ヒラCore 有吉	10:30-11:00 Rin-Ballet 山崎	10:15-11:05 ◎ヒラFB+ 山崎	10:20-11:10 ◎ヒラH&L+ 入江			10:30-11:00 ◎ヒラRefBody 永原		
			10分																10分	11:30-12:15 Boost Upper&Lower 坪久田	11:35-12:25 ◎ヒラH&L+ 入江	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 有吉			
		12:10-12:40 ◎ヒラRefBody 入江	11:50-12:20 ◎ヒラRefCore 永原		12:10-13:00 ◎ヒラWaist+ 入江	12:20-12:50 ◎ヒラRefBody 永原		12:05-12:35 ◎ヒラRefCore 坪久田	12:30-13:00 Cardio Reform Blast 山崎	12:05-12:35 Rin-Ballet 山崎	12:10-12:40 ◎ヒラStretchC 山崎	12:10-12:40 ◎ヒラCore 入江	12:10-13:00 ◎ヒラWaist+ 永原		12:05-12:35 Cardio Reform Blast 山崎	12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 永原		11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 入江		12:45-13:15 ◎ヒラTotalBody 山崎	12:55-13:45 Strong Back&Arms 有吉	12:55-13:45 ◎ヒラFB+ 入江			
																			10分	13:05-13:35 Rin-Ballet 山崎	13:10-13:55 Power Basic 坪久田			11:30-12:00 ◎ヒラCore 入江	
				13:40-14:25 Strong Back&Arms 入江		13:20-13:50 ◎ヒラRefCore 永原	13:30-14:15 Power Basic 坪久田		13:40-14:10 ◎ヒラRefCore 坪久田		13:20-14:10 ◎ヒラFB+ 永原	13:20-13:50 ◎ヒラRefBody 入江	13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 永原							14:25-14:55 ◎ヒラHipLine 入江	14:10-14:40 ◎ヒラCore 入江	14:15-15:00 Strong Back&Arms 有吉			
																				10分	15:00-15:30 ◎ヒラPerBackBody 有吉				
		15:25-16:10 Strong Back&Arms 有吉				14:55-15:40 Boost Upper&Lower 坪久田				15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 坪久田		15:15-16:05 ◎ヒラB&A+ 坪久田								15:40-16:10 ◎ヒラCore 入江	15:25-16:15 ◎ヒラUpper+ 坪久田			15:00-15:30 ◎ヒラPerBackBody 有吉	
						16:05-16:35 ◎ヒラPerBackBody 有吉														10分	16:20-16:50 ◎ヒラTotalBody 山崎				
		16:50-17:35 Power Basic 坪久田	16:50-17:40 ◎ヒラFB+ 坪久田	17:05-17:35 ◎ヒラCore 有吉	17:15-17:45 ◎ヒラRefBody 有吉					16:50-17:20 ◎ヒラCore 入江	16:50-17:20 ◎ヒラHipLine 入江	16:45-17:15 Cardio Reform Blast 山崎	16:45-18:45 ◎ヒラH&L+ 入江							16:40-17:30 ◎ヒラB&A+ 坪久田	16:45-17:15 ◎ヒラRefCore 坪久田			16:10-17:00 ◎ヒラFB+ 有吉	
		17:25-17:55 ◎ヒラBackStyle 有吉											17:30-18:00 ◎ヒラBackStyle 有吉												
																				10分	18:00-18:45 Boost Upper&Lower 有吉				
		18:35-19:05 ◎ヒラTotalBody 山崎	18:15-19:05 ◎ヒラB&A+ 坪久田	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 坪久田	18:15-18:45 ◎ヒラHipLine 入江	18:25-19:10 Power Basic 坪久田					18:00-18:45 Boost Upper&Lower 入江	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 有吉													

