

2026年4月レッスンスケジュール Rintosull グローブ蘇我店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月08日02:02 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	
			08:00-08:30 ◎ヒラStretchC 秋葉							08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 田嶋							08:00-08:50 ◎ヒラH&L+ 中島千陽							
09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 田嶋	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 秋葉	09:00-09:45 Power Basic 秋葉	09:00-09:30 ◎ヒラTotalBody 秋葉		09:00-09:30 ◎ヒラTotalBody 秋葉	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 田嶋	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 田嶋	09:00-09:50 ◎ヒラA+ 中島沙也花	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 佐方	09:20-10:05 Strong Back&Arms 中島沙也花		09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 秋葉	09:00-09:45 Strong Hip&Legs 中島千陽	09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 佐方	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 田嶋	09:00-09:45 Power Basic 秋葉	09:20-10:05 Strong Back&Arms 中島千陽		09:00-09:30 ◎ヒラControlF 中島沙也花	09:00-09:45 Strong Hip&Legs 中島千陽	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 青木	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 青木	09:00-09:30 ◎ヒラRefCore 佐方	
10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 田嶋	10:20-10:50 ◎ヒラTotalBody 秋葉	10:10-10:40 ◎ヒラStretchC 秋葉	10:00-10:30 ◎ヒラCore 秋葉		10:00-10:45 Power Waist Shape 秋葉	10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 田嶋	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 田嶋	10:20-10:50 ◎ヒラCore 中島沙也花	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 佐方	10:40-11:30 ◎ヒラA+ 中島沙也花		10:20-10:50 ◎ヒラStretchC 秋葉	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 青木	10:20-11:05 Power Basic 佐方	10:20-11:10 ◎ヒラWaist+ 佐方	10:15-10:45 ◎ヒラCore 秋葉	10:40-11:10 ◎ヒラRefCore 佐方		10:00-10:50 ◎ヒラLower+ 中島沙也花	10:10-11:00 ◎ヒラB&A+ 中島千陽	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 青木	10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 青木	10:00-10:45 Boost Upper&Lower 佐方	
11:40-12:30 ◎ヒラA+ 中島沙也花	11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 佐方	11:10-11:40 ◎ヒラTotalBody 秋葉	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 田嶋		11:15-12:05 ◎ヒラLower+ 田嶋	11:40-12:25 Strong Back&Arms 中島千陽	11:40-12:30 ◎ヒラH&L+ 中島千陽	11:20-12:05 Power Basic 佐方	11:40-12:10 ◎ヒラCore 秋葉	12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 田嶋		11:20-12:10 ◎ヒラH&L+ 中島千陽	11:40-12:30 ◎ヒラLower+ 青木	11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 青木	11:40-12:25 Power Basic 佐方	11:15-12:05 ◎ヒラUpper+ 田嶋	11:40-12:10 ◎ヒラCore 秋葉		11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 田嶋	11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 青木	11:40-12:30 ◎ヒラH&L+ 中島千陽	11:35-12:05 ◎ヒラRefCore 佐方	11:15-12:00 Power Waist Shape 秋葉	
13:00-13:30 ◎ヒラCore 中島沙也花	12:40-13:30 ◎ヒラB+ 佐方	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 佐方	12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 田嶋		12:35-13:25 ◎ヒラUpper+ 田嶋		13:00-13:45 Strong Back&Arms 中島千陽	12:40-13:30 ◎ヒラWaist+ 佐方	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 秋葉			12:40-13:25 Strong Back&Arms 中島千陽	13:00-13:30 ◎ヒラRefCore 佐方	13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 青木	12:55-13:45 ◎ヒラUpper+ 田嶋	12:35-13:25 ◎ヒラLower+ 田嶋	12:40-13:10 ◎ヒラTotalBody 秋葉		12:40-13:30 ◎ヒラH&L+ 中島千陽	12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 青木	13:00-13:30 ◎ヒラRefBody 中島千陽	12:35-13:20 Strong Hip&Legs 中島千陽	12:30-13:00 ◎ヒラStretchC 秋葉	
			13:40-14:10 ◎ヒラRefCore 佐方							14:00-14:45 Power Waist Shape 佐方							13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 佐方		14:00-14:30 ◎ヒラRefBody 中島千陽		14:00-14:30 ◎ヒラCore 秋葉			
			14:40-15:30 ◎ヒラUpper+ 田嶋							15:20-16:10 ◎ヒラB+ 佐方							15:10-16:00 ◎ヒラB+ 佐方							
			16:40-17:30 ◎ヒラB+ 佐方							16:40-17:10 ◎ヒラCore 秋葉							16:40-17:30 ◎ヒラA+ 中島沙也花							
17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 田嶋	17:20-17:50 ◎ヒラCore 秋葉	17:40-18:10 ◎ヒラRefCore 佐方	18:00-18:45 Boost Upper&Lower 佐方		17:10-17:55 Strong Back&Arms 中島千陽		17:45-18:35 ◎ヒラLower+ 田嶋	17:20-17:50 ◎ヒラRefCore 佐方	17:25-18:10 Power Waist Shape 秋葉	17:50-18:20 ◎ヒラTotalBody 秋葉		17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 田嶋	17:45-18:35 ◎ヒラWaist+ 中島沙也花	17:25-18:10 Boost Upper&Lower 秋葉	17:45-18:30 Strong Hip&Legs 中島沙也花	17:20-17:50 ◎ヒラCore 中島沙也花	18:00-18:30 ◎ヒラControlF 中島沙也花		17:40-18:10 ◎ヒラTotalBody 秋葉	17:30-18:15 Power Basic 佐方	17:20-17:50 ◎ヒラStretchC 秋葉	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 田嶋	17:30-18:20 ◎ヒラB+ 佐方	
18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 田嶋	18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 中島沙也花	18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 佐方			18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 中島千陽	18:20-19:10 ◎ヒラA+ 中島沙也花	18:40-19:10 ◎ヒラB&A+ 中島千陽	18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 中島千陽	18:40-19:10 ◎ヒラStretchC 秋葉			18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 田嶋	19:00-19:30 ◎ヒラStretchC 中島沙也花	18:40-19:10 ◎ヒラCore 秋葉	19:00-19:50 ◎ヒラB+ 佐方	18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 中島沙也花	18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 田嶋			18:40-19:25 Power Waist Shape 秋葉	18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 佐方	18:20-19:10 ◎ヒラB+ 秋葉	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 田嶋	18:50-19:40 ◎ヒラWaist+ 佐方
20:00-20:30 ◎ヒラControlF 中島沙也花	19:40-20:30 ◎ヒラB&A+ 中島沙也花	20:00-20:30 ◎ヒラCore 中島沙也花			19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 佐方	19:40-20:25 ◎ヒラA+ 中島千陽	20:05-20:50 Power Waist Shape 秋葉	19:40-20:25 Strong Hip&Legs 中島千陽	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 中島千陽			20:00-20:50 ◎ヒラA+ 中島沙也花	20:00-20:45 Boost Upper&Lower 秋葉	19:40-20:30 ◎ヒラH&L+ 中島千陽	19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 佐方	19:40-20:30 ◎ヒラB&A+ 中島沙也花	20:00-20:50 ◎ヒラControlF 中島沙也花			20:00-20:50 ◎ヒラB+ 佐方	20:05-20:50 Strong Hip&Legs 中島沙也花	20:00-20:45 Power Waist Shape 秋葉	20:10-20:40 ◎ヒラControlF 中島沙也花	
21:00-21:45 Strong Back&Arms 中島沙也花	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 田嶋	21:00-21:50 ◎ヒラA+ 中島沙也花			21:00-21:50 ◎ヒラB+ 佐方	21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 佐方	21:20-21:50 ◎ヒラStretchC 秋葉	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 田嶋	21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 中島千陽			21:20-21:50 ◎ヒラCore 中島沙也花	21:15-21:45 ◎ヒラTotalBody 秋葉	21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 中島千陽	21:20-21:50 ◎ヒラStretchC 中島沙也花	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 佐方				21:20-21:50 ◎ヒラRefCore 佐方	21:20-21:50 ◎ヒラCore 中島沙也花	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 田嶋	21:20-21:50 ◎ヒラTotalBody 秋葉	21:10-21:55 Boost Upper&Lower 中島沙也花

