

2025年12月レッスンスケジュール Rintosull 用賀店(全スタジオ:女性専用)

※2025年12月28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(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                          |  |
|       |                                  |                                   |                                |                                | 08:00-08:50<br>◎ヒラLower+<br>渡辺 |       |                                |                                |                                |                                |                                | 08:00-08:50<br>◎ヒラUpper+<br>川満 |        |                                   |                                   |                                |                                |                                     | 08:00-08:50<br>◎ヒラB+<br>飯田      |                                |                                |                                 |                                |  |
|       | 09:00-09:30<br>◎ヒラBackBody<br>金田 | 09:00-09:50<br>◎ヒラB+<br>渡辺        | 09:00-09:50<br>◎ヒラLower+<br>有末 | 09:00-09:50<br>◎ヒラUpper+<br>有末 | 09:20-10:10<br>◎ヒラUpper+<br>有末 |       | 09:00-09:30<br>◎ヒラcore<br>鈴木   | 09:00-09:30<br>SP<br>渡辺        | 09:00-09:50<br>◎ヒラLower+<br>有末 | 09:00-09:50<br>◎ヒラUpper+<br>有末 | 09:00-09:30<br>SP<br>飯田        | 09:20-10:10<br>◎ヒラLower+<br>川満 |        | 09:00-09:50<br>◎ヒラLower+<br>有末    | 09:00-09:30<br>◎ヒラBackStyle<br>恒川 | 09:00-09:50<br>◎ヒラUpper+<br>有末 | 09:00-09:50<br>◎ヒラLower+<br>有末 | 09:00-09:30<br>◎ヒラPerBackBody<br>金田 | 09:20-10:10<br>◎ヒラUpper+<br>川満  | 09:00-09:50<br>◎ヒラWaist+<br>飯田 | 09:00-09:30<br>SP<br>飯田        | 09:00-09:50<br>◎ヒラLower+<br>川満  |                                |  |
|       | 10:00-10:30<br>◎ヒラChestSR<br>金田  | 10:20-10:50<br>SP<br>渡辺           | 10:20-11:10<br>◎ヒラUpper+<br>有末 | 10:20-11:10<br>◎ヒラLower+<br>有末 | 10:40-11:10<br>SP<br>渡辺        |       | 10:00-10:30<br>SP<br>鈴木        | 10:00-10:50<br>◎ヒラLower+<br>渡辺 | 10:20-11:10<br>◎ヒラUpper+<br>有末 | 10:20-11:10<br>◎ヒラLower+<br>川満 | 10:00-10:50<br>◎ヒラLower+<br>有末 | 10:40-11:10<br>SP<br>飯田        |        | 10:20-11:10<br>◎ヒラJumpM<br>花里     | 10:00-10:30<br>◎ヒラHipLine<br>恒川   | 10:20-11:10<br>◎ヒラLower+<br>有末 | 10:20-11:10<br>◎ヒラUpper+<br>有末 | 10:00-10:30<br>◎ヒラChestSR<br>金田     | 10:20-11:10<br>◎ヒラLower+<br>川満  | 10:20-11:10<br>◎ヒラB+<br>飯田     | 10:00-10:50<br>◎ヒラUpper+<br>山田 | 10:20-11:10<br>◎ヒラLower+<br>川満  |                                |  |
|       | 11:30-12:20<br>◎ヒラUpper+<br>川満   | 11:20-12:10<br>◎ヒラWaist+<br>飯田    | 11:40-12:10<br>SP<br>渡辺        | 11:40-12:30<br>◎ヒラB+<br>渡辺     | 11:40-12:30<br>◎ヒラLower+<br>有末 |       | 11:00-11:50<br>◎ヒラLower+<br>有末 | 11:20-12:10<br>◎ヒラUpper+<br>川満 | 11:40-12:30<br>◎ヒラLower+<br>川満 | 11:40-12:30<br>◎ヒラUpper+<br>川満 | 11:20-12:10<br>◎ヒラUpper+<br>有末 | 11:40-12:30<br>◎ヒラUpper+<br>川満 |        | 11:40-12:10<br>◎ヒラChestSR<br>花里   | 11:00-11:50<br>◎ヒラUpper+<br>有末    | 11:40-12:30<br>◎ヒラLower+<br>川満 | 11:40-12:30<br>◎ヒラLower+<br>川満 | 11:00-11:50<br>◎ヒラLower+<br>有末      | 10:40-11:30<br>◎ヒラLower+<br>川満  | 11:40-12:30<br>◎ヒラUpper+<br>川満 | 11:20-12:10<br>◎ヒラLower+<br>山田 | 11:40-12:30<br>◎ヒラUpper+<br>川満  | 11:40-12:30<br>◎ヒラWaist+<br>渡辺 |  |
|       | 12:50-13:40<br>◎ヒラLower+<br>川満   | 12:40-13:30<br>◎ヒラB&A+<br>渡辺      |                                | 13:00-13:30<br>SP<br>渡辺        |                                |       | 12:20-13:10<br>◎ヒラUpper+<br>鈴木 | 12:40-13:10<br>SP<br>渡辺        | 13:00-13:50<br>◎ヒラUpper+<br>有末 | 13:00-13:30<br>SP<br>渡辺        | 12:40-13:30<br>◎ヒラWaist+<br>飯田 | 13:20-13:50<br>SP<br>飯田        |        | 12:40-13:30<br>◎ヒラUpper+<br>岡山    | 12:20-13:10<br>◎ヒラLower+<br>吉田    | 13:00-13:50<br>◎ヒラLower+<br>川満 | 12:20-13:10<br>◎ヒラUpper+<br>有末 | 13:30-14:00<br>◎ヒラLower+<br>飯田      | 12:20-13:10<br>◎ヒラUpper+<br>有末  | 13:00-13:50<br>◎ヒラLower+<br>川満 | 12:40-13:30<br>◎ヒラUpper+<br>山本 | 13:00-13:50<br>◎ヒラLower+<br>川満  | 13:00-13:30<br>SP<br>渡辺        |  |
|       |                                  |                                   |                                |                                | 14:00-14:30<br>SP<br>渡辺        |       |                                |                                |                                |                                |                                | 14:20-15:10<br>◎ヒラLower+<br>有末 |        | 14:00-14:50<br>◎ヒラLower+<br>岡山    |                                   |                                |                                | 13:50-14:40<br>◎ヒラWaist+<br>渡辺      | 15:10-16:00<br>◎ヒラLower+<br>川満  |                                |                                |                                 |                                |  |
|       |                                  |                                   |                                |                                | 15:00-15:50<br>◎ヒラLower+<br>川満 |       |                                |                                |                                |                                |                                | 15:40-16:30<br>◎ヒラUpper+<br>有末 |        |                                   |                                   |                                |                                | 16:10-16:40<br>◎ヒラHipLine<br>飯田     | 16:30-17:00<br>SP<br>渡辺         |                                |                                |                                 |                                |  |
|       |                                  |                                   |                                |                                | 16:20-17:10<br>◎ヒラUpper+<br>川満 |       |                                |                                |                                |                                |                                | 17:00-17:30<br>◎ヒラcore<br>渡辺   |        |                                   | 16:40-17:30<br>◎ヒラWaist+<br>恒川    |                                |                                | 17:10-17:40<br>SP<br>渡辺             | 17:30-18:00<br>◎ヒラRefCore<br>渡辺 |                                | 16:40-17:30<br>◎ヒラLower+<br>有末 | 16:20-16:50<br>SP<br>飯田         |                                |  |
|       | 17:50-18:20<br>SP<br>飯田          | 17:20-17:50<br>◎ヒラControlF<br>小笠原 | 17:00-17:50<br>◎ヒラLower+<br>川満 | 17:00-17:30<br>SP<br>渡辺        | 17:40-18:30<br>◎ヒラLower+<br>川満 |       | 17:00-17:30<br>SP<br>小林        | 16:40-17:30<br>◎ヒラB+<br>飯田     | 17:20-18:10<br>◎ヒラLower+<br>川満 | 17:00-17:50<br>◎ヒラWaist+<br>渡辺 | 17:20-17:50<br>SP<br>飯田        | 17:00-17:30<br>◎ヒラcore<br>渡辺   |        | 18:00-18:50<br>◎ヒラWaist+<br>有末    | 18:30-19:20<br>◎ヒラLower+<br>川満    | 17:30-18:00<br>SP<br>渡辺        | 18:40-19:30<br>◎ヒラUpper+<br>川満 | 18:10-18:40<br>◎ヒラHipLine<br>飯田     | 18:30-19:20<br>◎ヒラLower+<br>川満  | 18:10-19:00<br>◎ヒラB+<br>渡辺     | 18:00-18:50<br>◎ヒラJumpM<br>三好  | 17:20-18:10<br>◎ヒラLower+<br>山本  | 17:40-18:30<br>◎ヒラUpper+<br>川満 |  |
|       | 18:50-19:40<br>◎ヒラUpper+<br>川満   | 18:20-19:10<br>◎ヒラLower+<br>有末    | 18:20-18:50<br>SP<br>飯田        | 18:20-19:10<br>◎ヒラUpper+<br>川満 | 18:00-18:50<br>◎ヒラLower+<br>有末 |       | 18:00-18:50<br>◎ヒラUpper+<br>小林 | 18:00-18:50<br>◎ヒラWaist+<br>飯田 | 18:20-19:10<br>◎ヒラLower+<br>有末 | 18:20-19:10<br>◎ヒラUpper+<br>川満 | 18:20-19:10<br>◎ヒラLower+<br>川満 | 18:00-18:30<br>SP<br>渡辺        |        | 18:40-19:30<br>◎ヒラTotalBody<br>渡辺 | 18:30-19:20<br>◎ヒラLower+<br>川満    | 18:40-19:30<br>SP<br>渡辺        | 19:20-20:10<br>◎ヒラUpper+<br>川満 | 18:10-19:00<br>◎ヒラWaist+<br>飯田      | 19:20-20:10<br>◎ヒラLower+<br>川満  | 18:50-19:30<br>◎ヒラUpper+<br>有末 | 18:40-19:30<br>◎ヒラLower+<br>有末 | 19:00-19:30<br>SP<br>飯田         |                                |  |
|       |                                  | 19:40-20:30<br>◎ヒラUpper+<br>有末    | 19:20-20:10<br>◎ヒラUpper+<br>川満 | 19:20-20:10<br>◎ヒラLower+<br>下本 | 19:20-20:10<br>◎ヒラUpper+<br>川満 |       | 19:20-20:10<br>◎ヒラLower+<br>有末 | 19:20-20:10<br>◎ヒラUpper+<br>川満 | 19:40-20:10<br>◎ヒラLower+<br>有末 | 19:40-20:10<br>◎ヒラLower+<br>川満 | 19:40-20:30<br>◎ヒラLower+<br>川満 | 19:20-20:10<br>◎ヒラLower+<br>川満 |        | 19:40-20:30<br>◎ヒラLower+<br>渡辺    | 19:20-20:10<br>◎ヒラLower+<br>川満    | 19:40-20:10<br>◎ヒラLower+<br>川満 | 19:40-20:30<br>◎ヒラWaist+<br>飯田 | 19:20-20:10<br>◎ヒラLower+<br>川満      | 19:20-20:10<br>◎ヒラA+<br>三好      | 19:20-20:10<br>◎ヒラA+<br>三好     | 20:00-20:50<br>◎ヒラLower+<br>有末 | 20:00-20:30<br>◎ヒラRefBody<br>渡辺 |                                |  |
|       | 20:10-21:00<br>◎ヒラUpper+<br>川満   | 20:40-21:30<br>◎ヒラLower+<br>川満    | 21:00-21:50<br>◎ヒラUpper+<br>川満 | 20:40-21:30<br>◎ヒラUpper+<br>川満 |                                |       | 20:40-21:30<br>◎ヒラUpper+<br>有末 | 20:40-21:30<br>◎ヒラLower+<br>川満 | 21:00-21:30<br>◎ヒラLower+<br>川満 | 20:40-21:30<br>◎ヒラLower+<br>川満 | 21:00-21:30<br>◎ヒラLower+<br>川満 | 21:00-21:30<br>◎ヒラLower+<br>川満 |        | 21:00-21:30<br>◎ヒラLower+<br>渡辺    | 20:40-21:30<br>◎ヒラUpper+<br>川満    | 20:40-21:30<br>◎ヒラB+<br>渡辺     | 21:00-21:30<br>◎ヒラWaist+<br>飯田 | 20:40-21:30<br>◎ヒラLower+<br>川満      | 20:40-21:30<br>◎ヒラUpper+<br>有末  | 20:40-21:30<br>◎ヒラUpper+<br>有末 | 21:00-21:30<br>◎ヒラcore<br>渡辺   |                                 |                                |  |

