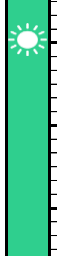


2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 用賀店(全スタジオ:女性専用)

※2026年07月12日02:00 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		
			08:00-08:30 ◎ヒラTotalBody 金田							08:00-08:30 ◎ヒラRefBody 有末							08:00-08:30 ◎ヒラChestSR 金田		08:00-08:30 ◎ヒラChestSR 金田						
09:00-09:30 ◎ヒラRefCore 金田	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 金田	09:00-09:30 ◎ヒラChestSR 金田	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 渡辺	10分	09:00-09:30 Cardio Reform Blast 小林	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 渡辺	09:00-09:30 ◎ヒラCore 金田	09:00-09:30 ◎ヒラPerBackBody 高岡	09:00-09:30 ◎ヒラTotalBody 渡辺	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 有末		09:00-09:50 ◎ヒラB+ 小林	09:00-09:30 ◎ヒラChestSR 金田	09:00-09:30 ◎ヒラCore 金田	09:00-09:30 ◎ヒラHipLine 金田	09:00-09:30 SP 渡辺	09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 金田		09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 金田	09:00-09:30 SP 渡辺	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 渡辺		09:00-09:30 SP 金田		
10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 金田	10:20-11:10 ◎ヒラB+ 金田	10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 金田	10:20-10:50 ◎ヒラBackStyle 渡辺	10分	10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 小澤	10:20-11:10 ◎ヒラH&L+ 有末	10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 山田	10:00-10:30 ◎ヒラStretchC 高岡	10:00-10:30 ◎ヒラCore 渡辺	10:20-10:50 ◎ヒラHipLine 有末		10:20-11:10 ◎ヒラB&A+ 渡辺	10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 金田	10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 金田	10:00-10:30 SP 金田	10:00-10:50 ◎ヒラB&A+ 渡辺	10:20-10:50 SP 金田		10:20-10:50 SP 金田	10:00-10:50 ◎ヒラLower+ 渡辺			10:00-10:30 ◎ヒラRefBody 金田		
11:20-12:05 Power Basic 渡辺	11:40-12:10 ◎ヒラHipLine 有末	11:20-12:10 ◎ヒラB+ 渡辺	11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 金田		11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 小澤	11:40-12:30 ◎ヒラB&A+ 渡辺	11:20-11:50 ◎ヒラControlF 山田	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 金田	11:00-11:50 ◎ヒラB&A+ 山田	11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 金田		11:40-12:10 ◎ヒラTotalBody 渡辺	11:20-11:50 ◎ヒラTotalBody 金田	11:20-12:10 ◎ヒラB+ 金田	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 有末	11:20-12:10 ◎ヒラCore 渡辺	11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 渡辺		11:20-12:10 ◎ヒラH&L+ 山口	11:20-12:10 ◎ヒラB+ 渡辺	11:40-12:10 SP 有末			11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 山口	
	12:40-13:10 ◎ヒラChestSR 金田	12:40-13:10 ◎ヒラBackStyle 渡辺	12:40-13:30 ◎ヒラB&A+ 渡辺	10分		13:00-13:30 ◎ヒラBackStyle 渡辺		12:20-13:10 ◎ヒラB&A+ 有末	12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 金田	12:40-13:10 ◎ヒラChestSR 金田		12:40-13:10 ◎ヒラPerBackBody 渡辺	12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 渡辺	12:40-13:10 ◎ヒラHipLine 有末	12:20-13:10 ◎ヒラB&A+ 有末	12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 山口	12:40-13:10 SP 渡辺		12:40-13:10 ◎ヒラRefBody 山口	12:40-13:10 ◎ヒラRefCore 有末				12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 山口	
		13:40-14:25 Strong Back&Arms 有末	14:00-14:30 ◎ヒラChestSR 金田		定休日	14:00-14:45 Power Waist Shape 松村		13:40-14:25 Power Waist Shape 有末	13:40-14:25 Power Basic 金田	13:40-14:30 ◎ヒラB&A+ 有末			13:40-14:25 Strong Back&Arms 渡辺		13:40-14:10 ◎ヒラRefBody 山口	13:40-14:30 ◎ヒラH&L+ 渡辺		定休日	13:40-14:30 ◎ヒラB&A+ 山口					13:40-14:30 ◎ヒラB&A+ 山口	
			15:00-15:30 Cardio Reform Blast 小林							15:00-15:30 ◎ヒラHipLine 有末							15:00-15:30 ◎ヒラRefBody 山口		定休日	15:00-15:30 SP 有末					
			16:00-16:50 ◎ヒラUpper+ 川満							16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 金田							16:00-16:50 ◎ヒラUpper+ 山口		定休日	16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 有末					
	17:40-18:30 ◎ヒラH&L+ 有末	17:20-18:10 ◎ヒラWaist+ 有末	17:20-18:10 ◎ヒラH&L+ 川満		●17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 星野	17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 渡辺	17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 有末	17:20-18:10 ◎ヒラWaist+ 渡辺	17:20-18:10 ◎ヒラB+ 金田	17:20-18:10 ◎ヒラH&L+ 山口		17:40-18:10 ◎ヒラHipLine 有末	17:40-18:10 ◎ヒラPerBackBody 渡辺	17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 小山	17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 杉山	17:20-18:10 ◎ヒラH&L+ 山口	17:20-18:10 ◎ヒラH&L+ 山口		17:20-18:10 ◎ヒラB+ 有末		17:40-18:10 SP 金田			17:40-18:10 ◎ヒラCore 金田	
18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 渡辺	19:00-19:30 ◎ヒラCore 渡辺	18:40-19:10 ◎ヒラTotalBody 渡辺	19:00-19:30 ◎ヒラB&A+ 渡辺	10分	18:40-19:10 ◎ヒラRefCore 星野	19:00-19:30 ◎ヒラCore 渡辺	19:00-19:30 ◎ヒラHipLine 有末	18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 有末	18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 渡辺	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 渡辺		18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 有末	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 渡辺	18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 金田	18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 杉山	18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 山口			18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 有末	18:40-19:10 ◎ヒラTotalBody 金田				18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 松村	
19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 有末	20:00-20:30 ◎ヒラBackStyle 渡辺	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 渡辺	20:00-20:30 ◎ヒラRefCore 渡辺	10分	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 有末	20:00-20:30 ◎ヒラRefCore 松村	19:40-20:30 ◎ヒラHipLine 金田	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 有末	20:00-20:30 ◎ヒラRefCore 金田	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 山田		20:00-20:30 ◎ヒラRefBody 渡辺	20:00-20:30 ◎ヒラCore 渡辺	19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 有末	20:00-20:30 ◎ヒラRefCore 有末	20:00-20:30 SP 有末			19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 有末	19:40-20:30 ◎ヒラH&L+ 金田				20:00-20:30 ◎ヒラPerBackBody 渡辺	
21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 有末	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 渡辺	21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 有末			21:00-21:30 ◎ヒラHipLine 有末	21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 松村	21:00-21:30 ◎ヒラPerBackBody 渡辺	21:00-21:30 ◎ヒラTotalBody 金田	21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 山田	21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 山田		21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 有末	21:00-21:50 ◎ヒラB+ 小林	21:00-21:50 ◎ヒラB+ 有末	21:00-21:30 SP 有末	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 有末			21:00-21:30 SP 金田	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 山口				21:00-21:30 SP 渡辺	



定休日

定休日

定休日

臨時休業

