

2026年9月レッスンスケジュール Rintosull 今里店(全スタジオ:女性専用)

※2026年08月26日02:05 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	-	
																									
	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 中塚	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 唄	09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 森田	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 中島	09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 唄		09:30-10:20 ◎ヒラJumpM 中塚	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 上西	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 中塚	09:30-10:00 ◎ヒラChestSR 上西	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 唄	09:20-10:10 ◎ヒラB+ 森田		09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 中塚	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 森田		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 唄	09:30-10:20 ◎ヒラJumpM 中塚	09:20-09:50 SP 中塚		09:20-09:50 SP 中塚	09:20-09:50 SP 上西	09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 中島		
	10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 中塚	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 唄	10:30-11:20 ◎ヒラA+ 中島	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 唄	10:40-11:10 ◎ヒラRefCore 森田		10:50-11:20 ◎ヒラHipLine 中塚	10:50-11:20 ◎ヒラChestSR 上西	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 唄	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 上西	10:50-11:20 Cardio Reform Blast 中塚	10:40-11:30 ◎ヒラLower+ 唄		10:30-11:15 Power Basic 森田	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 森田		10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 上西	10:50-11:20 ◎ヒラChestSR 上西	10:20-11:10 ◎ヒラWaist+ 森田		10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 上西	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 唄	10:40-11:10 SP 中塚		
	12:10-12:40 ◎ヒラRefCore 森田	12:10-13:00 ◎ヒラB+ 森田	12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 森田	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 唄	11:40-12:30 ◎ヒラB&A+ 上西		11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 森田	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 唄	12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 唄	11:50-12:40 ◎ヒラJumpM 中塚	11:50-12:20 ◎ヒラTotalBody 中塚	12:00-12:30 ◎ヒラRefCore 中島		11:40-12:30 ◎ヒラLower+ 唄	12:10-12:55 Ex45cラRefBody 中島		12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 唄	11:50-12:20 SP 上西	11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 唄		11:40-12:30 ◎ヒラLower+ 上西	11:40-12:30 ◎ヒラH&L+ 上西	11:40-12:10 ◎ヒラControlF 中塚		
	13:10-14:00 ◎ヒラB+ 森田	13:30-14:20 ◎ヒラWaist+ 森田	14:10-15:00 ◎ヒラLower+ 中塚	14:30-15:20 ◎ヒラB&A+ 上西	14:20-15:10 ◎ヒラLower+ 唄		13:10-14:00 ◎ヒラB+ 森田	13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ 唄	13:30-14:20 ◎ヒラWaist+ 上西		12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 唄	13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 唄		13:00-13:30 ◎ヒラStretchC 中塚	13:30-14:00 ◎ヒラRefCore 森田		13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 唄	12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 上西	13:00-13:50 ◎ヒラJumpM 中塚		13:00-13:45 Ex45cラRefBody 中島	13:00-13:30 SP 中島	12:40-13:30 ◎ヒラUpper+ 唄		
	14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 唄			14:30-15:20 ◎ヒラB&A+ 上西	14:20-15:10 ◎ヒラLower+ 唄		14:30-15:00 ◎ヒラChestSR 上西	14:30-15:20 ◎ヒラWaist+ 森田		14:10-15:00 ◎ヒラB&A+ 中島	14:20-14:50 ◎ヒラChestSR 中島	15:20-16:10 ◎ヒラB&A+ 中島		14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 唄	14:30-15:00 ◎ヒラPerBackBody 中島			14:20-14:50 ◎ヒラRefCore 森田		14:20-15:10 ◎ヒラWaist+ 森田	14:20-15:10 ◎ヒラLower+ 唄	15:05-15:50 Ex45cラRefBody 中島			
																	</								

