

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

※2026年03月24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(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Lower+ 小西 | | | | | | | 08:00-08:50 ◎ヒラB&A+ 山口 | | | | | | 08:00-08:30 ◎ヒラRefBody 岡 | 08:00-08:50 ◎ヒラH&L+ 浦辺 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 09:00-09:30 ◎ヒラHipLine 岡 | 09:20-09:50 ◎ヒラRefBody 小西 | | | 09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 前川 | |
| | 09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 荻司 | 09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 山口 | 09:30-10:00 ◎ヒラHipLine 岡 | 09:30-10:15 Power Waist Shape 岡 | 09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 浦辺 | 09:20-10:05 Strong Back&Arms 浦辺 | | 09:30-10:15 Power Waist Shape 山口 | 09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 荻司 | 09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 前川 | 09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 荻司 | 09:30-10:00 ◎ヒラCore 森中 | 09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 山口 | | 09:30-10:00 ◎ヒラRefBody 小西 | 09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 荻司 | 09:30-10:15 Strong Back&Arms 小西 | 09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 山口 | | | | | 09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 前川 | |
| | | 10:30-11:15 Strong Hip&Legs 小西 | 10:30-11:00 ◎ヒラBackStyle 岡 | | 10:50-11:40 ◎ヒラRefBody 小西 | 10:40-11:10 ◎ヒラTotalBody 森中 | | 10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 山口 | 10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 荻司 | 10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 前川 | 10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 荻司 | 10:30-11:00 ◎ヒラStretchC 森中 | 10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 竹本 | | 10:30-11:20 ◎ヒラB+ 小西 | 10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 荻司 | 10:50-11:40 ◎ヒラB+ 浦辺 | 10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 山口 | | 10:00-10:45 Strong Back&Arms 山口 | 10:20-10:50 ◎ヒラRefCore 浦辺 | | | 10:50-11:40 ◎ヒラA+ 森中 |
| | 10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 荻司 | | | 10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 荻司 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10分 |
| | | | 11:30-12:20 ◎ヒラB+ 小西 | | 11:50-12:40 ◎ヒラB+ 浦辺 | 11:40-12:10 ◎ヒラPerBackBody 森中 | | | | | | 11:30-12:15 Boost Upper&Lower 小西 | | | | | | | 11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 竹本 | 11:20-12:10 ◎ヒラB+ 小西 | | | | 12:10-12:40 ◎ヒラBackStyle 森中 |
| | 12:10-13:00 ◎ヒラWaist+ 浦辺 | 11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 浦辺 | | 12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 荻司 | | | | 12:10-12:40 ◎ヒラControlF 森中 | 12:10-12:55 Strong Hip&Legs 浦辺 | 12:10-12:40 ◎ヒラRefBody 小西 | 12:10-12:40 ◎ヒラControlF 森中 | | | 12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 竹本 | 11:50-12:20 ◎ヒラCore 森中 | 12:10-12:40 ◎ヒラRefCore 山口 | 12:10-12:40 ◎ヒラRefBody 小西 | 11:50-12:35 Boost Upper&Lower 小西 | | | | | | 12:10-12:40 ◎ヒラBackStyle 森中 |
| | | 13:10-13:40 ◎ヒラRefBody 浦辺 | 12:50-13:20 ◎ヒラRefBody 山口 | | | 12:40-13:25 Power Basic 山口 | | | | | | 12:50-13:40 ◎ヒラB+ 浦辺 | 10分 | | 12:50-13:20 ◎ヒラPerBackBody 森中 | 13:10-14:00 ◎ヒラB&A+ 小西 | 13:10-13:55 Boost Upper&Lower 小西 | 13:10-13:40 ◎ヒラRefBody 山口 | 12:40-13:30 ◎ヒラWaist+ 山口 | 12:40-13:10 ◎ヒラRefBody 小西 | | | | 13:10-14:00 ◎ヒラB+ 山口 |
| | 13:30-14:00 ◎ヒラTotalBody 森中 | | 13:10-13:40 ◎ヒラRefBody 浦辺 | 13:30-14:00 ◎ヒラHipLine 岡 | 13:10-13:55 Strong Hip&Legs 小西 | | | 13:10-13:55 Power Basic 小西 | 13:30-14:00 ◎ヒラRefCore 山口 | 13:10-14:00 ◎ヒラWaist+ 山口 | 13:10-13:55 Strong Back&Arms 小西 | | 13:20-13:50 ◎ヒラRefCore 山口 | | 13:50-14:35 Strong Hip&Legs 山口 | 13:10-14:00 ◎ヒラB&A+ 小西 | 13:10-13:55 Boost Upper&Lower 小西 | 13:10-13:40 ◎ヒラRefBody 山口 | 14:00-14:30 ◎ヒラRefCore 山口 | 13:40-14:30 ◎ヒラWaist+ 浦辺 | | | | 13:10-14:00 ◎ヒラB+ 山口 |
| 定休日 | | | | | | | 定休日 | | | | | | | 定休日 | | | | | | | 定休日 | | 臨時休業 | |
| | | | | | | 15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 浦辺 | | | | | | | 15:20-16:10 ◎ヒラB+ 浦辺 | | | | | | 15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 竹本 | 15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 浦辺 | | | | |
| | | | | | | 16:20-17:10 ◎ヒラA+ 森中 | | | | | | | | | | | | | | ●16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 竹本 | 16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 竹本 | | | |
| | | | | | | | | 17:20-17:50 ◎ヒラPerBackBody 森中 | | 17:20-18:10 ◎ヒラB&A+ 浦辺 | | 17:20-18:10 ◎ヒラH&L+ 小西 | | 16:40-17:30 ◎ヒラUpper+ 竹本 | | | 16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 前川 | | | | | | | 17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 山口 |
| | 17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 竹本 | 17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 竹本 | | 17:20-18:05 Strong Back&Arms 浦辺 | 17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 竹本 | | | | 17:40-18:30 ◎ヒラB+ 山口 | | 17:50-18:35 Power Basic 森中 | | | | | 17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 竹本 | | | 17:40-18:10 ◎ヒラRefBody 小西 | | | | | 17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 山口 |
| | | | 18:10-19:00 ◎ヒラLower+ 前川 | | 18:10-19:00 ◎ヒラWaist+ 浦辺 | 10分 | | 18:20-19:05 Boost Upper&Lower 森中 | | 18:40-19:30 ◎ヒラH&L+ 小西 | | 18:40-19:30 ◎ヒラB&A+ 小西 | | | 18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 竹本 | | 18:10-19:00 ◎ヒラUpper+ 前川 | | | 18:40-19:30 ◎ヒラB+ 小西 | | | | 18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 森中 |
| | 18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 竹本 | 19:00-19:30 ◎ヒラRefBody 浦辺 | | 19:30-20:20 ◎ヒラA+ 森中 | 19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 竹本 | | | | 19:00-19:30 ◎ヒラRefBody 山口 | 19:10-19:40 ◎ヒラCore 森中 | | | | | 18:50-19:40 ◎ヒラLower+ 竹本 | | | | 19:30-20:20 ◎ヒラB+ 浦辺 | 10分 | | | | 18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 森中 |
| | 10分 | 20:00-20:30 ◎ヒラControlF 森中 | | 20:00-20:30 ◎ヒラWaist+ 浦辺 | 20:20-20:50 ◎ヒラTotalBody 森中 | | | 19:40-20:25 Strong Hip&Legs 森中 | 20:00-20:30 ◎ヒラStretchC 森中 | 20:00-20:45 Power Basic 小西 | 20:10-20:40 ◎ヒラRefBody 小西 | 20:00-20:45 Power Basic 浦辺 | | | 19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 竹本 | | | 20:10-20:40 ◎ヒラRefBody 山口 | 20:00-20:50 ◎ヒラWaist+ 浦辺 | | | | | 20:00-20:30 ◎ヒラRefCore 山口 |
| | 20:00-20:50 ◎ヒラB+ 浦辺 | | 20:50-21:40 ◎ヒラH&L+ 山口 | 21:00-21:50 ◎ヒラB+ 山口 | 21:20-21:50 ◎ヒラCore 森中 | | | | 21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 小西 | 21:00-21:50 ◎ヒラA+ 森中 | 21:20-21:50 ◎ヒラRefBody 浦辺 | 21:10-21:55 Strong Hip&Legs 小西 | 21:20-21:50 ◎ヒラRefBody 浦辺 | | 21:00-21:45 Power Waist Shape 山口 | 21:10-21:55 Power Waist Shape 浦辺 | | 20:50-21:35 Strong Hip&Legs 浦辺 | 21:20-21:50 ◎ヒラRefBody 浦辺 | | | | | 21:00-21:45 Strong Back&Arms 山口 |

