2026年12月レッスンスケジュール Rintosull 吉塚店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月25日02:07 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	－	Aスタジオ
					08:00–08:30 SP 萬壽							08:00–08:50 ◎ヒラH&L+ 古川							08:00–08:50 ◎ヒラLower+ 豊田					
					09:00–09:30 Cardio Reform Blast 山崎							10分 09:20–09:50 SP 古川						10分 09:20–09:50 SP 古川					
	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 山下	09:30–10:00 SP 古川	09:30–10:00 ◎ヒラRefCore 古川	09:30–10:00 SP 豊田	10分		09:30–10:00 Cardio Reform Blast 山崎	09:30–10:00 SP 豊田	09:30–10:00 SP 萬壽	09:30–10:20 ◎ヒラB&A+ 豊田	09:30–10:00 ◎ヒラRefBody 豊田			09:30–10:00 ◎ヒラRefBody 豊田	09:30–10:20 ◎ヒラWaist+ 古川	09:30–10:00 ◎ヒラPerBackBody 金子	09:30–10:00 ◎ヒラHipLine 大久保	09:30–10:00 ◎ヒラControlF 大久保				09:30–10:20 ◎ヒラH&L+ 豊田	09:30–10:00 SP 金子	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 山下
	10分	10分	10分		10:00–10:50 ◎ヒラJumpM 山崎																			
	10:50–11:40 ◎ヒラB+ 古川	10:30–11:00 ◎ヒラRefCore 古川	10:30–11:20 ◎ヒラB+ 古川	10:30–11:20 ◎ヒラWaist+ 豊田			10:30–11:15 Ex45ヒラBallet 山崎	10:30–11:20 ◎ヒラH&L+ 豊田	10:30–11:20 ◎ヒラB+ 豊田	10分 10:50–11:20 SP 豊田	10:30–11:20 ◎ヒラH&L+ 豊田	10:20–11:10 ◎ヒラWaist+ 豊田		10:30–11:00 ◎ヒラRefCore 古川	10:50–11:40 ◎ヒラLower+ 古川	10:30–11:00 ◎ヒラBackStyle 大久保	10:30–11:00 ◎ヒラcore 金子	10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 山下	10:20–11:05 Strong Back&Arms 豊田		10:50–11:40 ◎ヒラB+ 豊田	10:30–11:20 ◎ヒラH&L+ 古川	10:50–11:20 SP 古川
					11:20–12:10 ◎ヒラLower+ 山下											11:30–12:00 ◎ヒラHipLine 大久保	11:30–12:00 Cardio Reform Blast 金子		10分 11:40–12:10 SP 豊田					
	10分 12:10–12:40 SP 古川	11:30–12:20 ◎ヒラH&L+ 豊田	11:50–12:20 SP 萬壽	11:50–12:40 ◎ヒラUpper+ 山下			11:50–12:40 ◎ヒラLower+ 山下	11:50–12:40 ◎ヒラUpper+ 山下	11:50–12:40 ◎ヒラWaist+ 古川	11:50–12:40 ◎ヒラB+ 萬壽	11:50–12:40 ◎ヒラB+ 古川	11:40–12:25 Ex45ヒラPerBackBody 山崎		10分 12:10–12:40 SP 萬壽		12:30–13:00 Rin-Ballet 金子	12:30–13:00 Rin-Ballet 金子	11:50–12:20 SP 大久保			10分 12:10–12:40 SP 萬壽	11:50–12:20 ◎ヒラControlF 大久保	11:50–12:20 ◎ヒラPerBackBody 金子
		12:50–13:40 ◎ヒラB+ 萬壽			12:40–13:30 ◎ヒラUpper+ 山下									12:50–13:35 Boost Upper&Lower 山下				12:50–13:40 ◎ヒラUpper+ 山下	12:40–13:30 ◎ヒラUpper+ 萬壽			12:50–13:20 Rin-Ballet 金子	
	10分 13:10–13:40 ◎ヒラStretchC 山崎			10分 13:10–14:00 ◎ヒラLower+ 山下			10分 13:10–13:40 SP 萬壽	10分 13:10–13:40 SP 萬壽	10分 13:10–13:40 SP 古川	13:10–14:00 ◎ヒラH&L+ 豊田		13:00–13:45 Boost Upper&Lower 山下					13:30–14:00 ◎ヒラControlF 大久保				10分 13:10–13:40 ◎ヒラRefBody 大久保		
					14:00–14:30 ◎ヒラChestSR 山崎				14:10–14:40 ◎ヒラRefBody 豊田			10分 14:20–14:50 ◎ヒラTotalBody 山崎							14:00–14:30 ◎ヒラcore 金子					
	14:10–14:40 SP 山崎																14:30–15:15 Ex45ヒラStretchC 山崎							
					15:00–15:50 ◎ヒラLower+ 山下							15:20–16:10 ◎ヒラB+ 古川							15:00–15:30 ◎ヒラTotalBody 金子					
																						15:40–16:10 ◎ヒラControlF 大久保		
				16:10–16:40 SP 萬壽	16:20–16:50 ◎ヒラStretchC 山崎		15:50–16:40 ◎ヒラLower+ 山下												16:00–16:50 ◎ヒラH&L+ 古川					
	16:30–17:00 SP 豊田	10分 16:40–17:10 ◎ヒラRefBody 豊田						16:10–17:00 ◎ヒラUpper+ 山下	16:20–17:10 ◎ヒラLower+ 山下					10分 16:20–16:50 SP 古川		10分 16:40–17:30 ◎ヒラWaist+ 古川		16:20–17:10 ◎ヒラLower+ 山下						
			17:20–17:50 SP 古川	17:10–18:00 ◎ヒラH&L+ 古川	10分 17:20–18:10 ◎ヒラUpper+ 山下		10分 17:10–18:00 ◎ヒラUpper+ 山下	10分 17:30–18:00 SP 古川	10分	17:30–18:20 ◎ヒラWaist+ 萬壽		16:40–17:10 ◎ヒラRefBody 豊田		17:20–17:50 Rin-Ballet 山崎	10分 17:10–18:00 ◎ヒラUpper+ 古川		17:20–18:05 Ex45ヒラHipLine 山崎	10分 17:40–18:10 SP 萬壽	17:20–18:10 ◎ヒラB+ 萬壽		17:00–17:30 Rin-Ballet 山崎		
	17:30–18:20 ◎ヒラLower+ 山下	17:40–18:10 ◎ヒラChestSR 山崎							17:40–18:30 ◎ヒラUpper+ 山下			17:40–18:10 SP 豊田			10分	18:00–18:30 ◎ヒラTotalBody 金子						17:40–18:10 SP 古川	
			18:20–19:10 ◎ヒラB+ 豊田				18:30–19:15 Ex45ヒラControlF 山崎	18:30–19:20 ◎ヒラLower+ 山下		18:50–19:40 ◎ヒラB+ 豊田	18:30–19:20 ◎ヒラLower+ 山下			18:20–19:10 ◎ヒラB+ 古川	18:30–19:20 ◎ヒラB&A+ 萬壽		18:40–19:30 ◎ヒラB&A+ 大久保	18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 山下			18:00–18:30 ◎ヒラHipLine 大久保	10分	
	18:50–19:40 ◎ヒラUpper+ 山下	18:40–19:30 ◎ヒラWaist+ 豊田		18:30–19:20 ◎ヒラLower+ 山下					19:00–19:30 SP 豊田							19:00–19:50 ◎ヒラB+ 萬壽					19:00–19:30 ◎ヒラBackStyle 大久保	18:40–19:30 ◎ヒラWaist+ 古川	18:40–19:30 ◎ヒラB+ 豊田
	10分		10分	10分			10分				10分													
	20:10–20:40 SP 豊田	20:00–20:30 SP 豊田	19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 山下	19:50–20:40 ◎ヒラUpper+ 山下			19:50–20:40 ◎ヒラLower+ 山下	19:50–20:40 ◎ヒラUpper+ 山下	20:00–20:30 ◎ヒラRefCore 古川	20:10–20:40 ◎ヒラControlF 山崎				19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 山下	19:50–20:40 ◎ヒラH&L+ 古川	20:20–20:50 ◎ヒラRefCore 古川	20:00–20:30 ◎ヒラcore 山崎	20:00–20:30 ◎ヒラPerBackBody 金子				20:00–20:30 ◎ヒラBackStyle 大久保	20:00–20:50 ◎ヒラA+ 山崎
																	10分						
	21:10–21:40 ◎ヒラRefBody 豊田	21:00–21:45 Ex45ヒラBackStyle 山崎	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 山下	21:10–21:40 SP 古川			10分 21:10–21:40 SP 古川	21:10–21:40 ◎ヒラRefCore 古川	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 山下	10分 21:10–21:40 ◎ヒラTotalBody 山崎	10分 21:10–21:40 SP 萬壽			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 山下	21:10–21:40 ◎ヒラRefCore 古川	21:20–21:50 SP 古川	21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 萬壽	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 金子			10分 21:20–21:50 ◎ヒラcore 山崎	21:00–21:50 ◎ヒラB+ 萬壽	10分 21:20–21:50 SP 豊田

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31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

Rintosull

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp

会員様専用
予約ページ

LINE
公式アカウント

Instagram

オンラインストア
Lapre

オンラインヨガ
UCHIYOGA+