

2026年6月レッスンスケジュール Rintosull 西神中央店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月16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	
					08:30-09:00 ◎ヒラBackBody 山内							08:30-09:20 ◎ヒラLower+ 長坂							08:30-09:20 ◎ヒラUpper+ 石田					
09:30-10:00 ◎ヒラBackStyle 山内	09:30-10:00 ◎ヒラTotalBody 松崎	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 加藤	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 谷部	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 長坂	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 山内		09:30-10:00 ◎ヒラCore 松崎	09:30-10:00 ◎ヒラRefBody 加藤	09:30-10:15 Strong Back&Arms 谷部	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 加藤	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 山内		09:30-10:40 ◎ヒラUpper+ 長坂	09:30-10:00 ◎ヒラTotalBody 松崎	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 加藤	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 谷部	09:30-10:00 ◎ヒラCore 松崎	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 谷部		09:30-10:00 ◎ヒラBackStyle 山内	09:30-10:00 ◎ヒラPerBackBody 山内	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 石田		
10:30-11:15 Power Basic 山内	10:30-11:00 ◎ヒラRefCore 石田	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 加藤	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 谷部	10:50-11:20 ◎ヒラRefCore 加藤	10:50-11:35 Power Basic 石田		10:30-11:20 ◎ヒラB+ 山内	10:30-11:00 ◎ヒラPerBackBody 松崎	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 谷部	10:50-11:35 Power Waist Shape 加藤	10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 山内		11:10-12:00 ◎ヒラWaist+ 谷部	10:30-11:00 ◎ヒラPerBackBody 松崎	10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 加藤	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 谷部	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 加藤	10:50-11:20 ◎ヒラRefCore 谷部		10:30-11:20 ◎ヒラB+ 石田	10:30-11:15 Power Waist Shape 山内	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 石田		
11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 長坂	11:30-12:20 ◎ヒラB+ 石田	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 長坂	12:10-12:40 ◎ヒラPerBackBody 山内	11:50-12:40 ◎ヒラH&L+ 加藤			11:50-12:20 ◎ヒラRefBody 加藤	11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 石田	12:10-12:40 ◎ヒラBackStyle 山内	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 谷部	12:10-12:40 ◎ヒラTotalBody 松崎			11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 長坂	11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 石田	11:50-12:40 ◎ヒラB+ 加藤	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 長坂		11:10-12:00 ◎ヒラH&L+ 山内		11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 加藤	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 長坂	12:10-12:40 ◎ヒラControlF 山内	
13:10-14:00 ◎ヒラH&L+ 山内	13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 長坂		13:10-13:40 ◎ヒラTotalBody 山内	13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 長坂		定休日	12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 長坂	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 石田	13:10-14:00 ◎ヒラB+ 山内	13:30-14:00 ◎ヒラRefBody 加藤				12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 長坂	13:10-14:00 ◎ヒラB+ 石田	13:30-14:00 ◎ヒラControlF 山内	13:40-14:30 ◎ヒラWaist+ 石田	13:10-14:00 ◎ヒラB+ 谷部						
				15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 長坂	15:10-16:00 ◎ヒラLower+ 長坂									14:10-14:55 Strong Back&Arms 谷部	14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 加藤				15:00-15:30 ◎ヒラPerBackBody 加藤					
	16:30-17:15 Boost Upper&Lower 石田		16:00-16:30 ◎ヒラRefCore 石田	16:20-16:50 ◎ヒラTotalBody 松崎	16:30-17:20 ◎ヒラB&A+ 松崎									16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 山内	17:10-17:40 ◎ヒラRefCore 石田	17:20-18:10 ◎ヒラB+ 石田	17:20-17:50 ◎ヒラPerBackBody 石田		15:10-15:40 ◎ヒラPerBackBody 山内					
17:00-17:50 ◎ヒラB&A+ 谷部			17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 山内	17:20-18:10 ◎ヒラB&A+ 加藤	17:50-18:20 ◎ヒラCore 松崎		17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 石田	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 長坂	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 長坂	17:40-18:10 ◎ヒラRefCore 松崎	17:30-18:20 ◎ヒラB&A+ 加藤			17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 谷部	18:20-19:05 Strong Hip&Legs 松崎	18:40-19:10 ◎ヒラRefCore 石田	18:20-19:10 ◎ヒラB+ 石田	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 長坂		16:00-16:45 Power Basic 松崎	16:10-17:00 ◎ヒラB+ 加藤	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 長坂	17:20-17:50 ◎ヒラPerBackBody 加藤	17:00-17:45 Strong Back&Arms 谷部
18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 長坂	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 長坂	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 長坂	18:20-19:10 ◎ヒラB+ 石田	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 谷部			18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 長坂	18:40-19:10 ◎ヒラControlF 山内	18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 山内	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 長坂	18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 加藤			18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 谷部	18:40-19:05 ◎ヒラRefCore 松崎	18:40-19:10 ◎ヒラRefCore 石田	18:20-19:10 ◎ヒラB+ 石田	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 長坂		15:30-16:20 ◎ヒラB+ 加藤	16:10-17:00 ◎ヒラB+ 加藤	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 長坂	17:20-17:50 ◎ヒラPerBackBody 加藤	17:00-17:45 Strong Back&Arms 谷部
19:40-20:25 Power Waist Shape 谷部	20:00-20:30 ◎ヒラPerBackBody 松崎	20:00-20:45 Power Basic 加藤	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 石田	20:00-20:50 ◎ヒラB+ 谷部			20:00-20:30 ◎ヒラRefCore 石田	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 長坂	19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 石田	20:00-20:50 ◎ヒラB+ 谷部	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 石田			20:00-20:50 ◎ヒラB+ 山内	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 長坂	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 谷部	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 長坂	20:00-20:30 ◎ヒラPerBackBody 加藤			20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 谷部	20:00-20:50 ◎ヒラB&A+ 谷部	19:40-20:30 ◎ヒラB&A+ 石田	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 石田
21:00-21:50 ◎ヒラB+ 谷部	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 長坂	21:20-21:50 ◎ヒラControlF 山内	21:00-21:45 Strong Hip&Legs 加藤	21:20-21:50 ◎ヒラCore 松崎			21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 谷部	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 長坂	21:00-21:50 ◎ヒラB+ 石田	21:20-21:50 ◎ヒラRefCore 谷部	21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 加藤			21:20-21:50 ◎ヒラBackStyle 山内	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 長坂	21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 石田	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 長坂	21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 加藤		21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 長坂		21:20-21:50 ◎ヒラCore 松崎	21:00-21:50 ◎ヒラB+ 谷部	21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 加藤

