2025年12月レッスンスケジュール Rintosull 新小岩店(全スタジオ:女性専用)

※2025年12月27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(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)	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
		08:30-09:30 ◇×マシンジム		08:30-09:30 ◇×マシンジム		08:30-09:30 ◇×マシンジム		08:30-09:30 ◇×マシンジム		08:30-09:30 ◇×マシンジム		08:30-09:30 ◇×マシンジム	定休日		08:30-09:30 ◇×マシンジム		08:30-09:30 ◇×マシンジム		08:30-09:30 ◇×マシンジム		08:30-09:30 ◇×マシンジム		08:30-09:30 ◇×マシンジム
09:00-09:50 ◎ビラB+ 清野		09:30-10:30 ◇×マシンジム	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 北村愛心	09:30-10:30 ◇×マシンジム	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 柴橋	09:30-10:30 ◇×マシンジム	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 柴橋	09:30-10:30 ◇×マシンジム	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 柴橋	09:30-10:30 ◇×マシンジム	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 貴田	09:30-10:30 ◇×マシンジム		09:00-09:50 ◎ビラB+ 清野	09:30-10:30 ◇×マシンジム	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 後藤	09:30-10:30 ◇×マシンジム	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 貴田	09:30-10:30 ◇×マシンジム	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 清野	09:30-10:30 ◇×マシンジム	09:00-09:50 ◎ビラB+ 後藤	09:30-10:30 ◇×マシンジム
10:20-10:50 ◎ビラRefCore 清野		10:30-11:30 ◇×マシンジム	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 北村愛心	10:30-11:30 ◇×マシンジム	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 柴橋	10:30-11:30 ◇×マシンジム	10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 貴田	10:30-11:30 ◇×マシンジム	10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 柴橋	10:30-11:30 ◇×マシンジム	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 貴田	10:30-11:30 ◇×マシンジム		10:20-10:50 ◎ビラRefBody 清野	10:30-11:30 ◇×マシンジム	10:20-11:10 ◎ビラB+ 後藤	10:30-11:30 ◇×マシンジム	10:20-10:50 ◎ビラRefCore 貴田	10:30-11:30 ◇×マシンジム	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 北村恋	10:30-11:30 ◇×マシンジム	10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 後藤	10:30-11:30 ◇×マシンジム
11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 長澤		11:30-12:30 ◇×マシンジム	11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 長澤	11:30-12:30 ◇×マシンジム	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 長澤	11:30-12:30 ◇×マシンジム	11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 貴田	11:30-12:30 ◇×マシンジム	11:40-12:10 ◎ビラRefBody 貴田	11:30-12:30 ◇×マシンジム	11:40-12:10 ◎ビラRefBody 貴田	11:30-12:30 ◇×マシンジム		11:20-12:10 ◎ビラWaist+ 後藤	11:30-12:30 ◇×マシンジム	11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 清野	11:30-12:30 ◇×マシンジム	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 北村恋	11:30-12:30 ◇×マシンジム	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 北村恋	11:30-12:30 ◇×マシンジム	11:40-12:10 ◎ビラRefBody 柴橋	11:30-12:30 ◇×マシンジム
12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 長澤		12:30-13:30 ◇×マシンジム	13:00-13:50 ◎ビラB+ 清野	12:30-13:30 ◇×マシンジム	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 長澤	12:30-13:30 ◇×マシンジム		12:30-13:30 ◇×マシンジム	12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 貴田	12:30-13:30 ◇×マシンジム	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 後藤	12:30-13:30 ◇×マシンジム		12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 後藤	12:30-13:30 ◇×マシンジム	13:00-13:50 ◎ビラB&A+ 清野	12:30-13:30 ◇×マシンジム	12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 柴橋	12:30-13:30 ◇×マシンジム	13:00-13:30 ◎ビラRefBody 清野	12:30-13:30 ◇×マシンジム	12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 柴橋	12:30-13:30 ◇×マシンジム
		13:30-14:30 ◇×マシンジム		13:30-14:30 ◇×マシンジム		13:30-14:30 ◇×マシンジム		13:30-14:30 ◇×マシンジム		13:30-14:30 ◇×マシンジム	14:00-14:50 ◎ビラB+ 後藤	13:30-14:30 ◇×マシンジム			13:30-14:30 ◇×マシンジム		13:30-14:30 ◇×マシンジム		13:30-14:30 ◇×マシンジム		13:30-14:30 ◇×マシンジム		13:30-14:30 ◇×マシンジム
		14:30-15:30 ◇×マシンジム		14:30-15:30 ◇×マシンジム		14:30-15:30 ◇×マシンジム		14:30-15:30 ◇×マシンジム		14:30-15:30 ◇×マシンジム		14:30-15:30 ◇×マシンジム			14:30-15:30 ◇×マシンジム		14:30-15:30 ◇×マシンジム		14:30-15:30 ◇×マシンジム		14:30-15:30 ◇×マシンジム		14:30-15:30 ◇×マシンジム
		15:30-16:30 ◇×マシンジム		15:30-16:30 ◇×マシンジム		15:30-16:30 ◇×マシンジム		15:30-16:30 ◇×マシンジム		15:30-16:30 ◇×マシンジム	15:20-16:10 ◎ビラH&L+ 柴橋	15:30-16:30 ◇×マシンジム			15:30-16:30 ◇×マシンジム		15:30-16:30 ◇×マシンジム		15:30-16:30 ◇×マシンジム		15:30-16:30 ◇×マシンジム		15:30-16:30 ◇×マシンジム
		16:30-17:30 ◇×マシンジム		16:30-17:30 ◇×マシンジム		16:30-17:30 ◇×マシンジム		16:30-17:30 ◇×マシンジム		16:30-17:30 ◇×マシンジム	16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 柴橋	16:30-17:30 ◇×マシンジム			16:30-17:30 ◇×マシンジム		16:30-17:30 ◇×マシンジム		16:30-17:30 ◇×マシンジム		16:30-17:30 ◇×マシンジム		16:30-17:30 ◇×マシンジム
17:40-18:30 ◎ビラLower+ 長澤		17:30-18:30 ◇×マシンジム	17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 清野	17:30-18:30 ◇×マシンジム	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 後藤	17:30-18:30 ◇×マシンジム	17:40-18:10 ◎ビラRefBody 長澤	17:30-18:30 ◇×マシンジム	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 貴田	17:30-18:30 ◇×マシンジム	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 柴橋	17:30-18:30 ◇×マシンジム		17:20-18:10 ◎ビラLower+ 柴橋	17:30-18:30 ◇×マシンジム	17:20-17:50 ◎ビラRefBody 柴橋	17:30-18:30 ◇×マシンジム	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 柴橋	17:30-18:30 ◇×マシンジム	17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 長澤	17:30-18:30 ◇×マシンジム	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 柴橋	17:30-18:30 ◇×マシンジム
19:00-19:30 ◎ビラRefCore 長澤		18:30-19:30 ◇×マシンジム	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 貴田	18:30-19:30 ◇×マシンジム	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 後藤	18:30-19:30 ◇×マシンジム	18:40-19:30 ◎ビラB+ 後藤	18:30-19:30 ◇×マシンジム	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 清野	18:30-19:30 ◇×マシンジム				18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 清野	18:30-19:30 ◇×マシンジム	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 柴橋	18:30-19:30 ◇×マシンジム	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 長澤	18:30-19:30 ◇×マシンジム	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 長澤	18:30-19:30 ◇×マシンジム	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 清野	18:30-19:30 ◇×マシンジム
		19:30-20:30 ◇×マシンジム	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 後藤	19:30-20:30 ◇×マシンジム		19:30-20:30 ◇×マシンジム		19:30-20:30 ◇×マシンジム	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 清野	19:30-20:30 ◇×マシンジム				20:00-20:30 ◎ビラRefBody 貴田	19:30-20:30 ◇×マシンジム	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 長澤	19:30-20:30 ◇×マシンジム	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 後藤	19:30-20:30 ◇×マシンジム		19:30-20:30 ◇×マシンジム		19:30-20:30 ◇×マシンジム
20:00-20:50 ◎ビラB+ 清野		20:30-21:30 ◇×マシンジム		20:30-21:30 ◇×マシンジム	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 長澤	20:30-21:30 ◇×マシンジム	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 後藤	20:30-21:30 ◇×マシンジム		20:30-21:30 ◇×マシンジム					20:30-21:30 ◇×マシンジム		20:30-21:30 ◇×マシンジム		20:30-21:30 ◇×マシンジム	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 北村恋	20:30-21:30 ◇×マシンジム	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 清野	20:30-21:30 ◇×マシンジム
21:20-21:50 ◎ビラRefBody 貴田			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 後藤		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 長澤		21:20-21:50 ◎ビラRefCore 長澤		21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 清野					21:00-21:50 ◎ビラB+ 貴田		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 長澤		21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 長澤		21:20-21:50 ◎ビラRefBody 貴田		21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 清野	

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)		25日(木)	
Aスタジオ	Bスタジオ	－	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	－	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
	08:30-09:30 ◇×マシンジム	定休日		08:30-09:30 ◇×マシンジム		08:30-09:30 ◇×マシンジム		08:30-09:30 ◇×マシンジム		08:30-09:30 ◇×マシンジム		08:30-09:30 ◇×マシンジム		08:30-09:30 ◇×マシンジム	定休日		08:30-09:30 ◇×マシンジム		08:30-09:30 ◇×マシンジム		08:30-09:30 ◇×マシンジム		08:30-09:30 ◇×マシンジム
09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 柴橋			09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 長澤		09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 武田		09:00-09:50 ◎ビラLower+ 柴橋		09:00-09:30 ◎ビラRefBody 柴橋		09:00-09:50 ◎ビラLower+ 岩崎		09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 岩崎			09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 堀		09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 清野		09:00-09:30 ◎ビラRefBody 堀		09:00-09:50 ◎ビラB+ 清野	
	09:30-10:30 ◇×マシンジム			09:30-10:30 ◇×マシンジム		09:30-10:30 ◇×マシンジム		09:30-10:30 ◇×マシンジム		09:30-10:30 ◇×マシンジム		09:30-10:30 ◇×マシンジム		09:30-10:30 ◇×マシンジム			09:30-10:30 ◇×マシンジム		09:30-10:30 ◇×マシンジム		09:30-10:30 ◇×マシンジム		09:30-10:30 ◇×マシンジム
10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 後藤			10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 長澤		10:20-11:10 ◎ビラLower+ 武田		10:20-10:50 ◎ビラRefBody 長澤		10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 柴橋		10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 岩崎		10:20-11:10 ◎ビラLower+ 柴橋			10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 堀		10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 清野		10:00-10:50 ◎ビラLower+ 岩崎		10:20-10:50 ◎ビラRefCore 清野	
	10:30-11:30 ◇×マシンジム			10:30-11:30 ◇×マシンジム		10:30-11:30 ◇×マシンジム		10:30-11:30 ◇×マシンジム		10:30-11:30 ◇×マシンジム		10:30-11:30 ◇×マシンジム		10:30-11:30 ◇×マシンジム			10:30-11:30 ◇×マシンジム		10:30-11:30 ◇×マシンジム		10:30-11:30 ◇×マシンジム		10:30-11:30 ◇×マシンジム
11:40-12:30 ◎ビラLower+ 後藤			11:40-12:30 ◎ビラB+ 清野		11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 長澤		11:20-12:10 ◎ビラH&L+ 長澤		11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 岩崎		11:40-12:10 ◎ビラRefBody 柴橋		11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 清野			11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 清野		11:40-12:10 ◎ビラRefCore 堀		11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 岩崎		11:20-12:10 ◎ビラH&L+ 堀	
	11:30-12:30 ◇×マシンジム			11:30-12:30 ◇×マシンジム		11:30-12:30 ◇×マシンジム		11:30-12:30 ◇×マシンジム		11:30-12:30 ◇×マシンジム		11:30-12:30 ◇×マシンジム		11:30-12:30 ◇×マシンジム			11:30-12:30 ◇×マシンジム		11:30-12:30 ◇×マシンジム		11:30-12:30 ◇×マシンジム		11:30-12:30 ◇×マシンジム
	12:30-13:30 ◇×マシンジム			12:30-13:30 ◇×マシンジム		12:30-13:30 ◇×マシンジム	12:40-13:10 ◎ビラRefCore 長澤	12:30-13:30 ◇×マシンジム	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 岩崎	12:30-13:30 ◇×マシンジム	12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 柴橋	12:30-13:30 ◇×マシンジム		12:30-13:30 ◇×マシンジム		12:40-13:30 ◎ビラLower+ 堀	12:30-13:30 ◇×マシンジム		12:30-13:30 ◇×マシンジム	12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 堀	12:30-13:30 ◇×マシンジム	12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 堀	12:30-13:30 ◇×マシンジム
13:00-13:30 ◎ビラRefBody 柴橋			13:00-13:30 ◎ビラRefBody 清野		13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 長澤								13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 清野			13:00-13:30 ◎ビラRefBody 清野								
	13:30-14:30 ◇×マシンジム			13:30-14:30 ◇×マシンジム		13:30-14:30 ◇×マシンジム		13:30-14:30 ◇×マシンジム		13:30-14:30 ◇×マシンジム		13:30-14:30 ◇×マシンジム		13:30-14:30 ◇×マシンジム			13:30-14:30 ◇×マシンジム		13:30-14:30 ◇×マシンジム		13:30-14:30 ◇×マシンジム		13:30-14:30 ◇×マシンジム
14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 武田													14:20-15:10 ◎ビラH&L+ 貴田										
	14:30-15:30 ◇×マシンジム			14:30-15:30 ◇×マシンジム		14:30-15:30 ◇×マシンジム		14:30-15:30 ◇×マシンジム		14:30-15:30 ◇×マシンジム		14:30-15:30 ◇×マシンジム		14:30-15:30 ◇×マシンジム			14:30-15:30 ◇×マシンジム		14:30-15:30 ◇×マシンジム		14:30-15:30 ◇×マシンジム		14:30-15:30 ◇×マシンジム
15:20-16:10 ◎ビラLower+ 武田																							
	15:30-16:30 ◇×マシンジム			15:30-16:30 ◇×マシンジム		15:30-16:30 ◇×マシンジム		15:30-16:30 ◇×マシンジム		15:30-16:30 ◇×マシンジム		15:30-16:30 ◇×マシンジム		15:30-16:30 ◇×マシンジム			15:30-16:30 ◇×マシンジム		15:30-16:30 ◇×マシンジム		15:30-16:30 ◇×マシンジム		15:30-16:30 ◇×マシンジム
													15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 岩崎										
16:40-17:30 ◎ビラB&A+ 柴橋																							
	16:30-17:30 ◇×マシンジム			16:30-17:30 ◇×マシンジム		16:30-17:30 ◇×マシンジム		16:30-17:30 ◇×マシンジム		16:30-17:30 ◇×マシンジム		16:30-17:30 ◇×マシンジム		16:30-17:30 ◇×マシンジム			16:30-17:30 ◇×マシンジム		16:30-17:30 ◇×マシンジム		16:30-17:30 ◇×マシンジム		16:30-17:30 ◇×マシンジム
													17:00-17:30 ◎ビラRefBody 柴橋										
									17:20-17:50 ◎ビラRefCore 清野							17:20-17:50 ◎ビラRefBody 貴田									
	17:30-18:30 ◇×マシンジム		17:20-18:10 ◎ビラB+ 貴田	17:30-18:30 ◇×マシンジム	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 貴田	17:30-18:30 ◇×マシンジム		17:30-18:30 ◇×マシンジム		17:30-18:30 ◇×マシンジム	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 清野	17:30-18:30 ◇×マシンジム		17:30-18:30 ◇×マシンジム			17:30-18:30 ◇×マシンジム	17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 清野	17:30-18:30 ◇×マシンジム	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 北村恋	17:30-18:30 ◇×マシンジム	17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 貴田	17:30-18:30 ◇×マシンジム
18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 柴橋							17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 堀						18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 柴橋										
			18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 貴田	18:30-19:30 ◇×マシンジム	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 貴田	18:30-19:30 ◇×マシンジム		18:30-19:30 ◇×マシンジム	18:20-19:10 ◎ビラB+ 清野	18:30-19:30 ◇×マシンジム	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 清野	18:30-19:30 ◇×マシンジム				18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 貴田	18:30-19:30 ◇×マシンジム	18:40-19:30 ◎ビラB+ 貴田	18:30-19:30 ◇×マシンジム	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 柴橋	18:30-19:30 ◇×マシンジム	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 貴田	18:30-19:30 ◇×マシンジム
							19:00-19:30 ◎ビラRefBody 貴田																
	19:30-20:30 ◇×マシンジム			19:30-20:30 ◇×マシンジム	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 堀	19:30-20:30 ◇×マシンジム		19:30-20:30 ◇×マシンジム	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 堀	19:30-20:30 ◇×マシンジム	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 堀	19:30-20:30 ◇×マシンジム				19:40-20:30 ◎ビラLower+ 知念	19:30-20:30 ◇×マシンジム		19:30-20:30 ◇×マシンジム		19:30-20:30 ◇×マシンジム	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 岩崎	19:30-20:30 ◇×マシンジム
	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 堀						20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 堀											20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 柴橋		20:00-20:30 ◎ビラRefBody 柴橋			
	20:30-21:30 ◇×マシンジム			20:30-21:30 ◇×マシンジム		20:30-21:30 ◇×マシンジム		20:30-21:30 ◇×マシンジム		20:30-21:30 ◇×マシンジム		20:30-21:30 ◇×マシンジム					20:30-21:30 ◇×マシンジム		20:30-21:30 ◇×マシンジム		20:30-21:30 ◇×マシンジム		20:30-21:30 ◇×マシンジム
	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 堀			21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 堀		21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 堀		21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 堀			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 知念					21:20-21:50 ◎ビラRefBody 柴橋		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 北村恋		21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 岩崎		
							21:20-21:50 ◎ビラRefCore 堀																

26日(金)		27日(土)		28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	－	－	－	－
09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 堀	08:30-09:30 ◇×マシンジム	09:00-09:50 ◎ピラB+ 貴田	08:30-09:30 ◇×マシンジム	定休日	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	09:30-10:30 ◇×マシンジム		09:30-10:30 ◇×マシンジム				
10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 堀	10:30-11:30 ◇×マシンジム	10:20-10:50 ◎ピラRefBody 貴田	10:30-11:30 ◇×マシンジム				
11:40-12:10 ◎ピラRefCore 清野	11:30-12:30 ◇×マシンジム	11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 清野	11:30-12:30 ◇×マシンジム				
12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 清野	12:30-13:30 ◇×マシンジム	12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 柴橋	12:30-13:30 ◇×マシンジム				
	13:30-14:30 ◇×マシンジム		13:30-14:30 ◇×マシンジム				
	14:30-15:30 ◇×マシンジム	14:00-14:50 ◎ピラB&A+ 柴橋	14:30-15:30 ◇×マシンジム				
	15:30-16:30 ◇×マシンジム	15:20-16:10 ◎ピラLower+ 清野	15:30-16:30 ◇×マシンジム				
	16:30-17:30 ◇×マシンジム	16:40-17:30 ◎ピラB+ 清野	16:30-17:30 ◇×マシンジム				
17:20-17:50 ◎ピラRefBody 柴橋	17:30-18:30 ◇×マシンジム		17:30-18:30 ◇×マシンジム				
18:20-19:10 ◎ピラLower+ 伊藤	18:30-19:30 ◇×マシンジム	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 柴橋					
19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 伊藤	19:30-20:30 ◇×マシンジム						
	20:30-21:30 ◇×マシンジム						
21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 柴橋							

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分

【ジム】

強度	レッスン名		時間
0.5	◇×マシンジム	マシンジム	60分

◎ … 常温レッスン
● … 体験レッスン予約可能
10分 … 10分講座

SP … 特別レッスン
WS … プレミアムワークショップ
（追加料金あり）

レッスン前
10分講座

10分
18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
10分

【注意事項】

●スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。
●レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご受講いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。

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+