2026年3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)

※2026年03月29日02:01 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)	
	–	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
			09:00–10:00 ◇×マシンジム		09:00–10:00 ◇×マシンジム		09:00–10:00 ◇×マシンジム		09:00–10:00 ◇×マシンジム		09:00–10:00 ◇×マシンジム	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 佐々木	08:30–09:30 ◇×マシンジム		09:00–10:00 ◇×マシンジム		09:00–10:00 ◇×マシンジム		09:00–10:00 ◇×マシンジム		09:00–10:00 ◇×マシンジム		09:00–10:00 ◇×マシンジム
		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 杵渕		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 佐々木		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 杵渕		09:30–10:20 ◎ピラB+ 柴橋		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 髙田			09:30–10:30 ◇×マシンジム	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 貴田			09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 柴橋		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 森		09:30–10:00 ◎ピラHipLine 佐々木		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 佐々木	
			10:00–11:00 ◇×マシンジム		10:00–11:00 ◇×マシンジム		10:00–11:00 ◇×マシンジム		10:00–11:00 ◇×マシンジム		10:00–11:00 ◇×マシンジム	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 佐々木			10:00–11:00 ◇×マシンジム		10:00–11:00 ◇×マシンジム		10:00–11:00 ◇×マシンジム		10:00–11:00 ◇×マシンジム		10:00–11:00 ◇×マシンジム	
		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 杵渕		10:50–11:20 ◎ピラcore 佐々木		10:50–11:40 ◎ピラB+ 杵渕		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 柴橋		10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 髙田			10:30–11:30 ◇×マシンジム	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 森			10:50–11:40 ◎ピラLower+ 柴橋		10:50–11:20 ◎ピラRefBody 森		10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 佐々木		10:50–11:40 ◎ピラB+ 佐々木	
			11:00–12:00 ◇×マシンジム		11:00–12:00 ◇×マシンジム		11:00–12:00 ◇×マシンジム		11:00–12:00 ◇×マシンジム		11:00–12:00 ◇×マシンジム	11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 貴田	11:30–12:30 ◇×マシンジム		11:00–12:00 ◇×マシンジム		11:00–12:00 ◇×マシンジム		11:00–12:00 ◇×マシンジム		11:00–12:00 ◇×マシンジム		11:00–12:00 ◇×マシンジム	
		12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 柴橋		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 杵渕		12:10–12:40 ◎ピラRefBody 柴橋		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 森		12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 佐々木		12:40–13:10 ◎ピラPerBackBody 貴田		11:50–12:20 ◎ピラRefBody 森			12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 森		11:50–12:40 ◎ピラB+ 柴橋		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 森		12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 貴田	
			12:00–13:00 ◇×マシンジム		12:00–13:00 ◇×マシンジム		12:00–13:00 ◇×マシンジム		12:00–13:00 ◇×マシンジム		12:00–13:00 ◇×マシンジム		12:30–13:30 ◇×マシンジム		12:00–13:00 ◇×マシンジム		12:00–13:00 ◇×マシンジム		12:00–13:00 ◇×マシンジム		12:00–13:00 ◇×マシンジム		12:00–13:00 ◇×マシンジム
		13:30–14:00 ◎ピラRefBody 柴橋	13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:10–14:00 ◎ピラB+ 杵渕	13:00–14:00 ◇×マシンジム		13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 森	13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 佐々木	13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:40–14:30 ◎ピラB+ 柴橋	13:30–14:30 ◇×マシンジム	12:50–13:35 Strong Back&Arms 森	13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 森	13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 森	13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 森	13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 貴田	13:00–14:00 ◇×マシンジム
定休日			14:00–15:00 ◇×マシンジム		14:00–15:00 ◇×マシンジム		14:00–15:00 ◇×マシンジム		14:00–15:00 ◇×マシンジム		14:00–15:00 ◇×マシンジム		14:30–15:30 ◇×マシンジム	定休日			14:00–15:00 ◇×マシンジム		14:00–15:00 ◇×マシンジム		14:00–15:00 ◇×マシンジム		14:00–15:00 ◇×マシンジム	
			15:00–16:00 ◇×マシンジム		15:00–16:00 ◇×マシンジム		15:00–16:00 ◇×マシンジム		15:00–16:00 ◇×マシンジム		15:00–16:00 ◇×マシンジム	15:00–15:50 ◎ピラLower+ 柴橋	15:30–16:30 ◇×マシンジム		15:00–16:00 ◇×マシンジム		15:00–16:00 ◇×マシンジム		15:00–16:00 ◇×マシンジム		15:00–16:00 ◇×マシンジム		15:00–16:00 ◇×マシンジム	
			16:00–17:00 ◇×マシンジム		16:00–17:00 ◇×マシンジム		16:00–17:00 ◇×マシンジム		16:00–17:00 ◇×マシンジム		16:00–17:00 ◇×マシンジム	16:20–16:50 ◎ピラHipLine 貴田	16:30–17:30 ◇×マシンジム		16:00–17:00 ◇×マシンジム		16:00–17:00 ◇×マシンジム		16:00–17:00 ◇×マシンジム		16:00–17:00 ◇×マシンジム		16:00–17:00 ◇×マシンジム	
			17:00–18:00 ◇×マシンジム		17:00–18:00 ◇×マシンジム		17:00–18:00 ◇×マシンジム		17:00–18:00 ◇×マシンジム		17:00–18:00 ◇×マシンジム				17:00–18:00 ◇×マシンジム		17:00–18:00 ◇×マシンジム		17:00–18:00 ◇×マシンジム		17:00–18:00 ◇×マシンジム		17:00–18:00 ◇×マシンジム	
		17:30–18:20 ◎ピラB+ 柴橋		17:30–18:20 ◎ピラLower+ 髙田		17:50–18:20 ◎ピラHipLine 貴田		17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 杵渕		17:30–18:20 ◎ピラLower+ 杵渕		17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 柴橋	17:30–18:00 ◇×マシンジム	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 佐々木		17:30–18:00 ◎ピラHipLine 佐々木		17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 貴田		17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 貴田		17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 小笠原	
			18:00–19:00 ◇×マシンジム		18:00–19:00 ◇×マシンジム		18:00–19:00 ◇×マシンジム		18:00–19:00 ◇×マシンジム		18:00–19:00 ◇×マシンジム				18:00–19:00 ◇×マシンジム		18:00–19:00 ◇×マシンジム		18:00–19:00 ◇×マシンジム		18:00–19:00 ◇×マシンジム		18:00–19:00 ◇×マシンジム	
		18:50–19:20 ◎ピラRefBody 柴橋		18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 髙田		18:50–19:40 ◎ピラLower+ 佐々木		18:50–19:40 ◎ピラB+ 杵渕		18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 杵渕				18:50–19:40 ◎ピラWaist+ 杵渕		18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 佐々木		18:50–19:40 ◎ピラWaist+ 柴橋		18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 貴田		18:40–19:10 ◎ピラRefBody 小笠原	
			19:00–20:00 ◇×マシンジム		19:00–20:00 ◇×マシンジム		19:00–20:00 ◇×マシンジム		19:00–20:00 ◇×マシンジム		19:00–20:00 ◇×マシンジム				19:00–20:00 ◇×マシンジム		19:00–20:00 ◇×マシンジム		19:00–20:00 ◇×マシンジム		19:00–20:00 ◇×マシンジム		19:00–20:00 ◇×マシンジム	
		19:50–20:40 ◎ピラLower+ 森		20:10–21:00 ◎ピラB+ 貴田		20:10–21:00 ◎ピラWaist+ 佐々木		20:10–20:40 ◎ピラRefCore 柴橋		20:10–21:00 ◎ピラB+ 柴橋				20:10–21:00 ◎ピラB+ 杵渕			19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 杵渕		20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 柴橋		19:50–20:20 ◎ピラRefCore 柴橋		19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 小笠原	
			20:00–21:00 ◇×マシンジム		20:00–21:00 ◇×マシンジム		20:00–21:00 ◇×マシンジム		20:00–21:00 ◇×マシンジム		20:00–21:00 ◇×マシンジム				20:00–21:00 ◇×マシンジム		20:00–21:00 ◇×マシンジム		20:00–21:00 ◇×マシンジム		20:00–21:00 ◇×マシンジム		20:00–21:00 ◇×マシンジム	
		21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 森		21:30–22:00 ◎ピラTotalBody 貴田		21:30–22:00 ◎ピラPerBackBody 佐々木		21:10–22:00 ◎ピラLower+ 杵渕		21:30–22:00 ◎ピラRefBody 柴橋				21:30–22:00 ◎ピラPerBackBody 佐々木			21:10–22:00 ◎ピラB+ 杵渕		21:30–22:00 ◎ピラTotalBody 貴田		20:50–21:35 Strong Back&Arms 柴橋		21:00–21:30 ◎ピラRefCore 貴田	
			21:00–21:30 ◇×マシンジム		21:00–21:30 ◇×マシンジム		21:00–21:30 ◇×マシンジム		21:00–21:30 ◇×マシンジム		21:00–21:30 ◇×マシンジム				21:00–21:30 ◇×マシンジム		21:00–21:30 ◇×マシンジム				21:00–21:30 ◇×マシンジム		21:00–21:30 ◇×マシンジム	

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)	25日(水)	26日(木)		27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
	08:30–09:30 ◇×マシンジム			09:00–10:00 ◇×マシンジム		09:00–10:00 ◇×マシンジム		09:00–10:00 ◇×マシンジム		09:00–10:00 ◇×マシンジム	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木	08:30–09:30 ◇×マシンジム	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 佐々木	08:30–09:30 ◇×マシンジム						09:00–10:00 ◇×マシンジム		09:00–10:00 ◇×マシンジム
09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柴橋	09:30–10:30 ◇×マシンジム		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 高田	10:00–11:00 ◇×マシンジム	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 佐々木	10:00–11:00 ◇×マシンジム	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 柴橋	10:00–11:00 ◇×マシンジム	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 西野	10:00–11:00 ◇×マシンジム	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 佐々木	09:30–10:30 ◇×マシンジム	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木	09:30–10:30 ◇×マシンジム		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 柴橋	10:00–11:00 ◇×マシンジム			09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木	10:00–11:00 ◇×マシンジム	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 柴橋	10:00–11:00 ◇×マシンジム
10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 貴田	10:30–11:30 ◇×マシンジム		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高田	11:00–12:00 ◇×マシンジム	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木	11:00–12:00 ◇×マシンジム	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 柴橋	11:00–12:00 ◇×マシンジム	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西野	11:00–12:00 ◇×マシンジム	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 森	10:30–11:30 ◇×マシンジム	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 西野	10:30–11:30 ◇×マシンジム		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柴橋	11:00–12:00 ◇×マシンジム			10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 佐々木	11:00–12:00 ◇×マシンジム	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 高田	11:00–12:00 ◇×マシンジム
11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 杵渕	11:30–12:30 ◇×マシンジム		12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗcore 貴田	12:00–13:00 ◇×マシンジム	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 森	12:00–13:00 ◇×マシンジム	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 森	12:00–13:00 ◇×マシンジム	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 森	12:00–13:00 ◇×マシンジム	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 柴橋	11:30–12:30 ◇×マシンジム	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西野	11:30–12:30 ◇×マシンジム		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木	12:00–13:00 ◇×マシンジム			11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 貴田	12:00–13:00 ◇×マシンジム	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 高田	12:00–13:00 ◇×マシンジム
12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 杵渕	12:30–13:30 ◇×マシンジム		13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 高田	13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 森	13:00–14:00 ◇×マシンジム		13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 森	13:00–14:00 ◇×マシンジム	14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 森	12:30–13:30 ◇×マシンジム	14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西野	12:30–13:30 ◇×マシンジム		13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 佐々木	13:00–14:00 ◇×マシンジム			12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 貴田	13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:05–13:55 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高田	13:00–14:00 ◇×マシンジム
14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柴橋	13:30–14:30 ◇×マシンジム	定休日		14:00–15:00 ◇×マシンジム		14:00–15:00 ◇×マシンジム		14:00–15:00 ◇×マシンジム		14:00–15:00 ◇×マシンジム		13:30–14:30 ◇×マシンジム		13:30–14:30 ◇×マシンジム	定休日		14:00–15:00 ◇×マシンジム	臨時休業	臨時休業		14:00–15:00 ◇×マシンジム		14:00–15:00 ◇×マシンジム
	14:30–15:30 ◇×マシンジム			15:00–16:00 ◇×マシンジム		15:00–16:00 ◇×マシンジム		15:00–16:00 ◇×マシンジム		15:00–16:00 ◇×マシンジム		14:30–15:30 ◇×マシンジム		14:30–15:30 ◇×マシンジム			15:00–16:00 ◇×マシンジム				15:00–16:00 ◇×マシンジム		15:00–16:00 ◇×マシンジム
15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 柴橋	15:30–16:30 ◇×マシンジム			16:00–17:00 ◇×マシンジム		16:00–17:00 ◇×マシンジム		16:00–17:00 ◇×マシンジム		16:00–17:00 ◇×マシンジム	15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐々木	15:30–16:30 ◇×マシンジム	15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 柴橋	15:30–16:30 ◇×マシンジム			16:00–17:00 ◇×マシンジム				16:00–17:00 ◇×マシンジム		16:00–17:00 ◇×マシンジム
16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 杵渕	16:30–17:30 ◇×マシンジム			17:00–18:00 ◇×マシンジム		17:00–18:00 ◇×マシンジム		17:00–18:00 ◇×マシンジム		17:00–18:00 ◇×マシンジム	16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 西野	16:30–17:30 ◇×マシンジム	16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 西野	16:30–17:30 ◇×マシンジム			17:00–18:00 ◇×マシンジム				17:00–18:00 ◇×マシンジム		17:00–18:00 ◇×マシンジム
17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 貴田	17:30–18:00 ◇×マシンジム		17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 貴田		17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 西野		17:50–18:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 貴田		17:30–18:15 Strong Back&Arms 柴橋		17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 西野	17:30–18:00 ◇×マシンジム	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 柴橋	17:30–18:00 ◇×マシンジム		17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 村上				17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 知念		17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 西野	
				18:00–19:00 ◇×マシンジム		18:00–19:00 ◇×マシンジム		18:00–19:00 ◇×マシンジム		18:00–19:00 ◇×マシンジム							18:00–19:00 ◇×マシンジム				18:00–19:00 ◇×マシンジム		18:00–19:00 ◇×マシンジム
			18:30–19:15 Strong Back&Arms 貴田		18:50–19:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 佐々木		18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 貴田		18:45–19:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西野							18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村上				18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 知念		18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柴橋	
				19:00–20:00 ◇×マシンジム		19:00–20:00 ◇×マシンジム		19:00–20:00 ◇×マシンジム		19:00–20:00 ◇×マシンジム							19:00–20:00 ◇×マシンジム				19:00–20:00 ◇×マシンジム		19:00–20:00 ◇×マシンジム
			19:45–20:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西野		19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西野				20:05–20:35 ◎ﾋﾞﾗRefCore 西野							20:10–20:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 西野				20:10–20:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 知念		20:10–21:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西野	
				20:00–21:00 ◇×マシンジム		20:00–21:00 ◇×マシンジム	20:10–20:55 Strong Back&Arms 佐々木	20:00–21:00 ◇×マシンジム		20:00–21:00 ◇×マシンジム							20:00–21:00 ◇×マシンジム				20:00–21:00 ◇×マシンジム			20:00–21:00 ◇×マシンジム
			21:05–21:55 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西野	21:00–21:30 ◇×マシンジム	21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西野	21:00–21:30 ◇×マシンジム	21:25–21:55 ◎ﾋﾞﾗHipLine 佐々木	21:00–21:30 ◇×マシンジム	21:05–21:55 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柴橋	21:00–21:30 ◇×マシンジム						21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西野	21:00–21:30 ◇×マシンジム			21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 貴田	21:00–21:30 ◇×マシンジム	21:30–22:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 西野	21:00–22:00 ◇×マシンジム

28日(土)		29日(日)		30日(月)		31日(火)	
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				
09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 佐々木		09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 佐々木			09:00–10:00 ◇×マシンジム		09:00–10:00 ◇×マシンジム
	09:30–10:30 ◇×マシンジム		09:30–10:30 ◇×マシンジム	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 貴田		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 柴橋	
10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 佐々木		10:20–10:50 ◎ピラRefCore 佐々木			10:00–11:00 ◇×マシンジム		10:00–11:00 ◇×マシンジム
	10:30–11:30 ◇×マシンジム		10:30–11:30 ◇×マシンジム	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 小野		10:50–11:20 ◎ピラRefBody 柴橋	
11:20–12:10 ◎ピラLower+ 柴橋		11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 貴田			11:00–12:00 ◇×マシンジム		11:00–12:00 ◇×マシンジム
	11:30–12:30 ◇×マシンジム		11:30–12:30 ◇×マシンジム	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 佐々木		11:50–12:40 ◎ピラB+ 小野	
		12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 柴橋			12:00–13:00 ◇×マシンジム		12:00–13:00 ◇×マシンジム
12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 西野	12:30–13:30 ◇×マシンジム		12:30–13:30 ◇×マシンジム	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 小野			
					13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 小野	13:00–14:00 ◇×マシンジム
	13:30–14:30 ◇×マシンジム	13:40–14:30 ◎ピラB+ 貴田	13:30–14:30 ◇×マシンジム				
14:00–14:30 ◎ピラRefBody 柴橋					14:00–15:00 ◇×マシンジム		14:00–15:00 ◇×マシンジム
	14:30–15:30 ◇×マシンジム		14:30–15:30 ◇×マシンジム				
15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 佐々木		●15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 貴田			15:00–16:00 ◇×マシンジム		15:00–16:00 ◇×マシンジム
	15:30–16:30 ◇×マシンジム		15:30–16:30 ◇×マシンジム				
					16:00–17:00 ◇×マシンジム		16:00–17:00 ◇×マシンジム
16:20–17:10 ◎ピラLower+ 西野	16:30–17:30 ◇×マシンジム	16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 佐々木	16:30–17:30 ◇×マシンジム				
					17:00–18:00 ◇×マシンジム		17:00–18:00 ◇×マシンジム
17:40–18:30 ◎ピラB+ 西野	17:30–18:00 ◇×マシンジム	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 柴橋	17:30–18:00 ◇×マシンジム	17:50–18:20 ◎ピラHipLine 小野			
					18:00–19:00 ◇×マシンジム	18:00–18:45 Strong Back&Arms 柴橋	18:00–19:00 ◇×マシンジム
				18:50–19:40 ◎ピラWaist+ 西野			
					19:00–20:00 ◇×マシンジム	19:10–19:40 ◎ピラcore 佐々木	19:00–20:00 ◇×マシンジム
					20:00–21:00 ◇×マシンジム		
				20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 西野		20:10–21:00 ◎ピラWaist+ 佐々木	20:00–21:00 ◇×マシンジム
					21:00–21:30 ◇×マシンジム		21:00–21:30 ◇×マシンジム
				21:30–22:00 ◎ピラRefCore 西野		21:30–22:00 ◎ピラTotalBody 貴田	

【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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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
0.5	◇×マシンジム	【30分】マシンジム	30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）

【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+