2026年5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05月14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(金)		2日(土)		3日(日)	4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)		10日(日)	11日(月)		12日(火)		13日(水)	
	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						
		09:00–10:00 ◇×マシンジム	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 佐々木			09:00–09:50 ◎ビラB+ 杉田		09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 佐々木		09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 柴橋		09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 貴田	09:00–10:00 ◇×マシンジム		09:00–10:00 ◇×マシンジム	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 大井			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 ◎ビラLower+ 佐々木			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			09:30–10:20 ◎ビラB+ 大井			09:30–10:30 ◇×マシンジム		09:30–10:20 ◎ビラB+ 大井		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 大井		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 杉田	
		10:00–11:00 ◇×マシンジム	10:20–11:10 ◎ビラB+ 杉田			10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 大井		10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 柴橋		10:20–10:50 ◎ビラRefCore 柴橋		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 佐々木	10:00–11:00 ◇×マシンジム		10:00–11:00 ◇×マシンジム	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 大井			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 ◎ビラB&A+ 佐々木			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			10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 大井			10:30–11:30 ◇×マシンジム		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 大井		10:50–11:20 ◎ビラRefBody 大井		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 杉田	
		11:00–12:00 ◇×マシンジム	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 大井			11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 杉田		11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 佐々木		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 佐々木		10分	11:00–12:00 ◇×マシンジム		11:00–12:00 ◇×マシンジム	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 杉田			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
	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 大井	12:00–13:00 ◇×マシンジム		11:30–12:30 ◇×マシンジム			11:30–12:30 ◇×マシンジム		11:30–12:30 ◇×マシンジム		11:30–12:30 ◇×マシンジム	11:50–12:40 ◎ビラJumpM 貴田	12:00–13:00 ◇×マシンジム		12:00–13:00 ◇×マシンジム		11:30–12:30 ◇×マシンジム		12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 佐々木	12:00–13:00 ◇×マシンジム	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 杉田	12:00–13:00 ◇×マシンジム	12:10–13:00 ◎ビラB+ 柴橋	12:00–13:00 ◇×マシンジム
			13:00–13:30 ◎ビラRefBody 大井			13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 貴田								12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 貴田										
	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 大井	13:00–14:00 ◇×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		12:30–13:30 ◇×マシンジム						12:30–13:30 ◇×マシンジム						
								12:40–13:30 ◎ビラB+ 柴橋		12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 杉田		13:10–13:40 ◎ビラHipLine 貴田	13:00–14:00 ◇×マシンジム		13:00–14:00 ◇×マシンジム				13:00–14:00 ◇×マシンジム		13:00–14:00 ◇×マシンジム		13:00–14:00 ◇×マシンジム
		14:00–15:00 ◇×マシンジム	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 杉田	13:30–14:30 ◇×マシンジム		14:00–14:50 ◎ビラLower+ 杉田	13:30–14:30 ◇×マシンジム	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 大井	13:30–14:30 ◇×マシンジム	14:00–14:50 ◎ビラH&L+ 佐々木	13:30–14:30 ◇×マシンジム		14:00–15:00 ◇×マシンジム		14:00–15:00 ◇×マシンジム	14:00–14:50 ◎ビラH&L+ 柴橋			13:30–14:00 ◎ビラPerBackBody 柴橋			13:30–14:00 ◎ビラPerBackBody 柴橋	
				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		14:00–15:00 ◇×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		15:00–16:00 ◇×マシンジム
			15:20–16:10 ◎ビラB&A+ 佐々木	15:30–16:30 ◇×マシンジム		15:20–15:50 ◎ビラPerBackBody 佐々木	15:30–16:30 ◇×マシンジム	15:20–16:10 ◎ビラB&A+ 大井	15:30–16:30 ◇×マシンジム	15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 杉田	15:30–16:30 ◇×マシンジム					15:20–16:10 ◎ビラB+ 大井	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		16:00–17:00 ◇×マシンジム		16:00–17:00 ◇×マシンジム
			16:40–17:10 ◎ビラPerBackBody 貴田	16:30–17:30 ◇×マシンジム		16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 貴田	16:30–17:30 ◇×マシンジム	16:40–17:10 ◎ビラHipLine 貴田	16:30–17:30 ◇×マシンジム	16:40–17:25 Boost Upper&Lower 杉田	16:30–17:30 ◇×マシンジム					16:40–17:30 ◎ビラLower+ 杉田	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		17:00–18:00 ◇×マシンジム		17:00–18:00 ◇×マシンジム
	17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 貴田		17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 貴田	17:30–18:00 ◇×マシンジム		17:40–18:30 ◎ビラB+ 柴橋	17:30–18:00 ◇×マシンジム	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 貴田	17:30–18:00 ◇×マシンジム	17:50–18:20 ◎ビラRefBody 柴橋	17:30–18:00 ◇×マシンジム	17:30–18:00 ◎ビラRefCore 大井		17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 柴橋	17:30–18:00 ◇×マシンジム	18:00–18:30 ◎ビラRefCore 柴橋	17:30–18:00 ◇×マシンジム		17:30–18:20 ◎ビラLower+ 佐々木		10分 17:30–18:20 ◎ビラA+ 貴田		17:30–18:00 ◎ビラPerBackBody 柴橋	
		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
	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 貴田											18:30–19:20 ◎ビラB&A+ 大井		18:50–19:20 ◎ビラRefCore 柴橋					18:50–19:20 ◎ビラRefCore 佐々木		18:50–19:40 ◎ビラLower+ 貴田		●18:30–19:20 ◎ビラB+ 杉田	
		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 ◎ビラB+ 柴橋											19:50–20:40 ◎ビラLower+ 杉田		19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 杉田					19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 柴橋		20:10–21:00 ◎ビラB+ 貴田		19:50–20:20 ◎ビラBackStyle 貴田	
		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
	21:10–21:40 ◎ビラRefBody 柴橋											●21:10–22:00 ◎ビラB+ 杉田		21:10–22:00 ◎ビラLower+ 杉田					21:10–21:40 ◎ビラRefBody 柴橋		21:30–22:00 ◎ビラRefCore 貴田		20:50–21:40 ◎ビラH&L+ 貴田	
		21:00–22:00 ◇×マシンジム											21:00–22:00 ◇×マシンジム		21:00–22:00 ◇×マシンジム				21:00–21:30 ◇×マシンジム		21:00–21:30 ◇×マシンジム		21:00–21:30 ◇×マシンジム

14日(木)		15日(金)		16日(土)		17日(日)	18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)		24日(日)	25日(月)		26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	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					
	09:00–10:00 ◇×マシンジム		09:00–10:00 ◇×マシンジム	09:00–09:50 ◎ビラB+ 貴田				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 ◎ビラRefBody 大井				09:00–10:00 ◇×マシンジム		09:00–10:00 ◇×マシンジム
09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 貴田		09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 佐々木			09:30–10:30 ◇×マシンジム		●09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 杉田		09:30–10:00 ◎ビラRefCore 柴橋		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 佐々木		09:30–10:20 ◎ビラB+ 貴田		09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 佐々木		10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 柴橋		09:30–10:30 ◇×マシンジム	08:30–09:00 ◎ビラRefBody 貴田		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 杉田	
10分	10:00–11:00 ◇×マシンジム		10:00–11:00 ◇×マシンジム	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 杉田			10分	10:00–11:00 ◇×マシンジム	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 柴橋	10:00–11:00 ◇×マシンジム	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 佐々木	10:00–11:00 ◇×マシンジム	10分	10:00–11:00 ◇×マシンジム	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 佐々木	10:00–11:00 ◇×マシンジム		10:30–11:30 ◇×マシンジム	10分	10:30–11:20 ◎ビラA+ 貴田	10:00–11:00 ◇×マシンジム	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 杉田	10:00–11:00 ◇×マシンジム
10:30–11:20 ◎ビラJumpM 貴田		10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 佐々木			10:30–11:30 ◇×マシンジム		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 杉田						10:50–11:40 ◎ビラA+ 貴田				11:20–12:05 Boost Upper&Lower 杉田						
	11:00–12:00 ◇×マシンジム		11:00–12:00 ◇×マシンジム	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 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				11:30–12:30 ◇×マシンジム		11:00–12:00 ◇×マシンジム		11:00–12:00 ◇×マシンジム
11:50–12:40 ◎ビラLower+ 杉田		12:10–12:40 ◎ビラRefCore 大井			11:30–12:30 ◇×マシンジム		10分		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 杉田		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 杉田		12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 柴橋		11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 貴田								
	12:00–13:00 ◇×マシンジム		12:00–13:00 ◇×マシンジム	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 杉田			12:10–13:00 ◎ビラJumpM 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	12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 佐々木	12:30–13:30 ◇×マシンジム		12:00–13:00 ◇×マシンジム	12:10–13:00 ◎ビラB+ 柴橋	12:00–13:00 ◇×マシンジム
13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 杉田	13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:10–14:00 ◎ビラB+ 大井	13:00–14:00 ◇×マシンジム		12:30–13:30 ◇×マシンジム		13:30–14:00 ◎ビラPerBackBody 柴橋	13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 杉田	13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 杉田	13:00–14:00 ◇×マシンジム		13:00–14:00 ◇×マシンジム	12:50–13:40 ◎ビラJumpM 貴田	13:00–14:00 ◇×マシンジム		13:30–14:30 ◇×マシンジム		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 大井	13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:30–14:00 ◎ビラPerBackBody 柴橋	13:00–14:00 ◇×マシンジム
	14:00–15:00 ◇×マシンジム		14:00–15:00 ◇×マシンジム	14:00–14:50 ◎ビラB&A+ 柴橋				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	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 佐々木				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					
	15:00–16:00 ◇×マシンジム		15:00–16:00 ◇×マシンジム	15:20–16:10 ◎ビラH&L+ 佐々木				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 ◎ビラB+ 杉田			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	16:40–17:10 ◎ビラRefCore 柴橋				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	16:20–17:10 ◎ビラLower+ 大井			16:00–17:00 ◇×マシンジム		16:00–17:00 ◇×マシンジム
					16:30–17:30 ◇×マシンジム													16:30–17:30 ◇×マシンジム					
	17:00–18:00 ◇×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 ◎ビラWaist+ 杉田		17:30–18:20 ◎ビラLower+ 杉田		●17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 杉田	17:30–18:00 ◇×マシンジム		17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 大井		17:30–18:00 ◎ビラcore 佐々木		17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 杉田		17:30–18:20 ◎ビラLower+ 杉田		17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 柴橋		17:40–18:10 ◎ビラRefCore 柴橋	17:30–18:00 ◇×マシンジム		17:30–18:00 ◎ビラPerBackBody 佐々木		17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 佐々木	
	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
18:50–19:40 ◎ビラB+ 貴田		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 杉田					18:50–19:40 ◎ビラB+ 大井		18:30–19:20 ◎ビラLower+ 杉田		18:50–19:20 ◎ビラRefBody 佐々木		18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 杉田		18:50–19:40 ◎ビラB+ 貴田					18:30–19:15 Boost Upper&Lower 佐々木		18:50–19:40 ◎ビラB+ 佐々木	
	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
20:05–20:35 ◎ビラRefCore 柴橋		20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 柴橋					20:10–20:40 ◎ビラRefCore 柴橋		19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 大井		19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 大井		20:10–20:55 Strong Back&Arms 大井		20:10–20:40 ◎ビラRefCore 柴橋					●19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 杉田		20:10–20:40 ◎ビラRefBody 大井	
	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 ◎ビラB&A+ 柴橋	21:00–22:00 ◇×マシンジム	21:10–21:40 ◎ビラRefCore 柴橋	21:00–22:00 ◇×マシンジム				21:10–21:55 Boost Upper&Lower 大井	21:00–21:30 ◇×マシンジム	21:10–22:00 ◎ビラB+ 大井	21:00–21:30 ◇×マシンジム	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 大井	21:00–21:30 ◇×マシンジム	21:30–22:00 ◎ビラRefCore 大井	21:00–22:00 ◇×マシンジム	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 柴橋	21:00–22:00 ◇×マシンジム			21:10–22:00 ◎ビラLower+ 大井	21:00–21:30 ◇×マシンジム	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 大井	21:00–21:30 ◇×マシンジム

27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)		31日(日)
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	10分	09:00-10:00 ◇×マシンジム	09:00-09:50 ◎ピラB+ 佐々木		
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 杉田		09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 貴田		09:30-10:20 ◎ピラJumpM 貴田			09:30-10:30 ◇×マシンジム	
	10:00-11:00 ◇×マシンジム	10分	10:00-11:00 ◇×マシンジム		10:00-11:00 ◇×マシンジム	10:20-10:50 ◎ピラBackStyle 貴田		
10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 杉田		10:30-11:20 ◎ピラJumpM 貴田		10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 貴田			10:30-11:30 ◇×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	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 大井		
12:10-12:40 ◎ピラRefBody 佐々木	12:00-13:00 ◇×マシンジム	12:00-12:50 ◎ピラWaist+ 大井	12:00-13:00 ◇×マシンジム	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 大井	12:00-13:00 ◇×マシンジム		11:30-12:30 ◇×マシンジム	
						12:40-13:30 ◎ピラWaist+ 佐々木	12:30-13:30 ◇×マシンジム	
13:10-14:00 ◎ピラB+ 佐々木	13:00-14:00 ◇×マシンジム	13:20-13:50 ◎ピラRefBody 大井	13:00-14:00 ◇×マシンジム	13:20-14:10 ◎ピラB&A+ 大井	13:00-14:00 ◇×マシンジム			
						10分	13:30-14:30 ◇×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	14:00-14:50 ◎ピラA+ 貴田		定休日
							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 ◎ピラUpper+ 柴橋		
	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		15:30-16:30 ◇×マシンジム	
						16:40-17:10 ◎ピラTotalBody 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		17:00-18:00 ◇×マシンジム			
17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 柴橋		17:30-18:20 ◎ピラLower+ 杉田		17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 佐々木		17:40-18:25 Power Basic 大井	17:30-18:00 ◇×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core 佐々木		18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 杉田		18:50-19:20 ◎ピラRefBody 大井				
	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+ 柴橋		20:10-20:40 ◎ピラRefBody 柴橋		19:50-20:40 ◎ピラLower+ 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			
21:10-21:40 ◎ピラRefCore 柴橋	21:00-21:30 ◇×マシンジム	21:10-22:00 ◎ピラB+ 柴橋	21:00-22:00 ◇×マシンジム	21:10-21:40 ◎ピラPerBackBody 佐々木	21:00-22:00 ◇×マシンジム			

【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BackStyle	Beauty Back Style	30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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	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
4	◎ピラA+	Advance+	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
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）

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+