2026年6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06月17日02:03 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
												07:30–08:30 ◇×マシンジム										
											08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 杉田	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				09:00–10:00 ◇×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 ◎ビラUpper+ 関口		09:30–10:00 ◎ビラControlF 貴田		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 関口		09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 大井		09:30–10:00 ◎ビラRefCore 杉田		09:25–10:15 ◎ビラUpper+ 杉田	09:30–10:30 ◇×マシンジム		09:30–10:20 ◎ビラB+ 柴橋		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 柴橋		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 柴橋		09:30–10:00 ◎ビラRefBody 大井		09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 杉田	
		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				10:00–11:00 ◇×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 ◎ビラLower+ 関口		10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 貴田		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 関口		10:50–11:20 ◎ビラRefCore 大井		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 杉田		10:50–11:35 Power Basic 大井	10:30–11:30 ◇×マシンジム		10:50–11:20 ◎ビラRefBody 大井		10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 柴橋		10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 柴橋		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 関口		10:50–11:40 ◎ビラB+ 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		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		11:00–12:00 ◇×マシンジム		11:00–12:00 ◇×マシンジム
	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 貴田		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 関口		12:10–12:40 ◎ビラRefCore 杉田		12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 杉田		11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 大井		12:10–12:40 ◎ビラRefCore 大井	12:30–13:30 ◇×マシンジム		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 関口		12:10–13:00 ◎ビラLower+ 関口		12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 大井		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 関口		12:10–13:00 ◎ビラLower+ 柴橋	
		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				12:00–13:00 ◇×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
	13:10–14:00 ◎ビラA+ 貴田		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 関口		13:10–14:00 ◎ビラB+ 杉田		13:20–13:50 ◎ビラHipLine 貴田		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 大井		13:20–14:10 ◎ビラLower+ 柴橋	13:30–14:30 ◇×マシンジム		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 関口		13:30–14:00 ◎ビラRefCore 柴橋				13:10–14:00 ◎ビラA+ 貴田		13:30–14:00 ◎ビラRefCore 大井	
		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				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		14:00–15:00 ◇×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		14:00–15:00 ◇×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	14:45–15:35 ◎ビラB&A+ 貴田	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		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		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
		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	16:10–16:40 ◎ビラHipLine 貴田	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	
	17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 杉田		17:30–18:20 ◎ビラB+ 大井		17:30–18:00 ◎ビラRefCore 柴橋		17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 杉田		17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 関口		17:15–18:05 ◎ビラB+ 柴橋	17:30–18:00 ◇×マシンジム		17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 柴橋		17:30–18:00 ◎ビラRefCore 杉田				17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 大井		17:30–18:20 ◎ビラLower+ 大井	
		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
	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 杉田		18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 大井		18:30–19:20 ◎ビラLower+ 関口		18:50–19:20 ◎ビラRefCore 杉田		18:50–19:40 ◎ビラB+ 柴橋					18:50–19:40 ◎ビラB+ 杉田		18:30–19:20 ◎ビラLower+ 関口		18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 杉田		18:50–19:40 ◎ビラLower+ 関口		18:50–19:20 ◎ビラRefBody 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		19:00–20:00 ◇×マシンジム		19:00–20:00 ◇×マシンジム		19:00–20:00 ◇×マシンジム
	20:10–20:40 ◎ビラRefBody 大井		20:10–21:00 ◎ビラLower+ 柴橋		19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 杉田		19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 貴田		20:10–20:40 ◎ビラRefBody 柴橋					20:10–20:55 Boost Upper&Lower 杉田		19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 杉田		19:50–20:40 ◎ビラB+ 杉田		20:10–21:00 ◎ビラB&A+ 貴田		19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 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		20:00–21:00 ◇×マシンジム
	21:10–22:00 ◎ビラB+ 大井		21:30–22:00 ◎ビラRefCore 柴橋		21:05–21:55 ◎ビラH&L+ 柴橋		10分 21:10–22:00 ◎ビラJumpM 貴田		21:10–22:00 ◎ビラLower+ 関口					21:30–22:00 ◎ビラRefCore 大井		21:10–22:00 ◎ビラB+ 杉田		10分 21:10–22:00 ◎ビラA+ 貴田		21:30–22:00 ◎ビラControlF 貴田		21:10–21:55 Strong Back&Arms 柴橋	
		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		21:00–22:00 ◇×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		21:00–22:00 ◇×マシンジム		21:00–22:00 ◇×マシンジム

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	－
	07:30–08:30 ◇×マシンジム													07:30–08:30 ◇×マシンジム								
08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 関口	08:30–09:30 ◇×マシンジム												08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 柴橋	08:30–09:30 ◇×マシンジム								
09:25–10:15 ◎ビラLower+ 関口	09:30–10:30 ◇×マシンジム		09:00–10:00 ◇×マシンジム 09:30–10:20 ◎ビラLower+ 関口				09:00–10:00 ◇×マシンジム 09:30–10:00 ◎ビラRefCore 杉田		09:00–10:00 ◇×マシンジム 09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 杉田		09:00–10:00 ◇×マシンジム 09:30–10:00 ◎ビラRefBody 柴橋		09:25–10:15 ◎ビラB&A+ 柴橋	09:30–10:30 ◇×マシンジム		09:00–10:00 ◇×マシンジム 09:30–10:00 ◎ビラRefBody 大井		09:00–10:00 ◇×マシンジム 09:30–10:20 ◎ビラB+ 大井		09:00–10:00 ◇×マシンジム 09:30–10:00 ◎ビラRefCore 杉田		
10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 貴田	10:30–11:30 ◇×マシンジム		10:00–11:00 ◇×マシンジム 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 関口		10:00–11:00 ◇×マシンジム 10:50–11:40 ◎ビラB+ 貴田		10:00–11:00 ◇×マシンジム 10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 柴橋		10:00–11:00 ◇×マシンジム 10:50–11:40 ◎ビラB+ 杉田		10:00–11:00 ◇×マシンジム 10:30–11:20 ◎ビラLower+ 杉田		10:00–11:00 ◇×マシンジム 10:50–11:35 Power Basic 杉田	10:30–11:30 ◇×マシンジム		10:00–11:00 ◇×マシンジム 10:30–11:20 ◎ビラB+ 大井		10:00–11:00 ◇×マシンジム 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 大井		10:00–11:00 ◇×マシンジム 10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 柴橋		
	11:30–12:30 ◇×マシンジム		10分 12:10–13:00 ◎ビラJumpM 貴田	11:00–12:00 ◇×マシンジム 12:00–13:00 ◇×マシンジム	●12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 大井	11:00–12:00 ◇×マシンジム 12:00–13:00 ◇×マシンジム	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 関口	11:00–12:00 ◇×マシンジム 12:00–13:00 ◇×マシンジム	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 大井	11:00–12:00 ◇×マシンジム 12:00–13:00 ◇×マシンジム	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 杉田	11:00–12:00 ◇×マシンジム 12:00–13:00 ◇×マシンジム	12:15–12:45 ◎ビラRefCore 杉田	11:30–12:30 ◇×マシンジム		11:00–12:00 ◇×マシンジム 12:00–13:00 ◇×マシンジム	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 杉田	11:00–12:00 ◇×マシンジム 12:00–13:00 ◇×マシンジム	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 関口	11:00–12:00 ◇×マシンジム 12:00–13:00 ◇×マシンジム		
13:15–13:45 ◎ビラControlF 貴田	12:30–13:30 ◇×マシンジム		13:00–14:00 ◇×マシンジム		13:30–14:00 ◎ビラRefCore 大井	13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 関口	13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 大井	13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:20–14:10 ◎ビラB&A+ 大井	13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:20–14:10 ◎ビラH&L+ 大井	12:30–13:30 ◇×マシンジム		13:10–13:55 Power Waist Shape 杉田	13:00–14:00 ◇×マシンジム		13:00–14:00 ◇×マシンジム	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 関口	13:00–14:00 ◇×マシンジム	
14:30–15:20 ◎ビラLower+ 関口	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		14:00–15:00 ◇×マシンジム		14:00–15:00 ◇×マシンジム		14:45–15:35 ◎ビラUpper+ 関口	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		
15:55–16:45 ◎ビラA+ 貴田	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		15:00–16:00 ◇×マシンジム		16:10–17:00 ◎ビラLower+ 関口	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		
	15:30–16:30 ◇×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			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		
17:20–17:50 ◎ビラRefBody 柴橋	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			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		17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 柴橋	17:00–18:00 ◇×マシンジム	
	17:30–18:00 ◇×マシンジム		17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 大井		17:30–18:00 ◎ビラBackStyle 貴田		17:30–18:20 ◎ビラB+ 柴橋		17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 大井		17:30–18:00 ◎ビラPerBackBody 柴橋		17:35–18:05 ◎ビラRefBody 大井			17:30–18:20 ◎ビラJumpM 貴田						
			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 18:30–19:00 ◎ビラControlF 貴田		18:00–19:00 ◇×マシンジム 18:20–19:05 Boost Upper&Lower 関口	18:00–19:00 ◇×マシンジム	
			18:50–19:40 ◎ビラLower+ 大井	19:00–20:00 ◇×マシンジム	18:30–19:20 ◎ビラB&A+ 貴田	19:00–20:00 ◇×マシンジム	18:50–19:35 Boost Upper&Lower 関口	19:00–20:00 ◇×マシンジム	18:50–19:40 ◎ビラWaist+ 杉田	19:00–20:00 ◇×マシンジム	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 柴橋	19:00–20:00 ◇×マシンジム				18:50–19:20 ◎ビラTotalBody 貴田	19:00–20:00 ◇×マシンジム	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 関口	19:00–20:00 ◇×マシンジム		19:00–20:00 ◇×マシンジム	
			20:10–20:40 ◎ビラRefCore 杉田	20:00–21:00 ◇×マシンジム	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 関口	20:00–21:00 ◇×マシンジム	20:10–21:00 ◎ビラWaist+ 杉田	20:00–21:00 ◇×マシンジム	20:10–20:40 ◎ビラTotalBody 貴田	20:00–21:00 ◇×マシンジム	19:50–20:40 ◎ビラB+ 大井	20:00–21:00 ◇×マシンジム				19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 柴橋	20:00–21:00 ◇×マシンジム	19:40–20:30 ◎ビラB+ 杉田	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+ 杉田	21:00–21:30 ◇×マシンジム	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 関口	21:00–21:30 ◇×マシンジム	21:30–22:00 ◎ビラPerBackBody 柴橋	21:00–21:30 ◇×マシンジム	21:10–22:00 ◎ビラJumpM 貴田	21:00–22:00 ◇×マシンジム	21:10–22:00 ◎ビラH&L+ 大井					21:10–21:40 ◎ビラPerBackBody 柴橋	21:00–21:30 ◇×マシンジム	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 関口	21:00–21:30 ◇×マシンジム	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 柴橋	21:00–21:30 ◇×マシンジム	

26日(金)		27日(土)		28日(日)	29日(月)		30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
			07:30–08:30 ◇×マシンジム					
		08:00–08:50 ◎ピラLower+ 関口						
			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
10分 09:30–10:20 ◎ピラJumpM 貴田		09:25–10:15 ◎ピラUpper+ 関口	09:30–10:30 ◇×マシンジム		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 関口		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 柴橋	
	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
10:50–11:20 ◎ピラHipLine 貴田		10:50–11:20 ◎ピラRefCore 柴橋	10:30–11:30 ◇×マシンジム		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 関口		10:50–11:20 ◎ピラRefBody 柴橋	
	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
11:50–12:35 Boost Upper&Lower 関口		11:55–12:45 ◎ピラH&L+ 柴橋	11:30–12:30 ◇×マシンジム		12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 柴橋		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 関口	
	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					
●13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 大井		13:20–14:10 ◎ピラB+ 大井			13:10–14:00 ◎ピラB+ 貴田		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 関口	
	13:00–14:00 ◇×マシンジム		13:30–14:30 ◇×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					14:00–15:00 ◇×マシンジム		14:00–15:00 ◇×マシンジム
		14:45–15:30 Boost Upper&Lower 大井	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
			15:30–16:30 ◇×マシンジム					
	16:00–17:00 ◇×マシンジム	16:10–16:40 ◎ピラBackStyle 貴田				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					
	17:00–18:00 ◇×マシンジム	17:15–18:05 ◎ピラA+ 貴田				17:00–18:00 ◇×マシンジム		17:00–18:00 ◇×マシンジム
17:30–18:00 ◎ピラRefBody 大井					17:30–18:00 ◎ピラRefCore 杉田		17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 大井	
	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 ◎ピラUpper+ 関口					18:30–19:20 ◎ピラB+ 杉田		18:50–19:40 ◎ピラLower+ 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
19:50–20:20 ◎ピラTotalBody 貴田					19:50–20:20 ◎ピラControlF 貴田			
	20:00–21:00 ◇×マシンジム					20:00–21:00 ◇×マシンジム	20:10–21:00 ◎ピラJumpM 貴田	20:00–21:00 ◇×マシンジム
20:50–21:40 ◎ピラB+ 大井					20:50–21:35 Strong Back&Arms 貴田			
						21:00–21:30 ◇×マシンジム		21:00–21:30 ◇×マシンジム
							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ControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

【ジム】

確度	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+