

2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 新宮プラザ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月29日02:05 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
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	
			08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 和才							08:00-08:50 ◎ヒラB+ 坂田							08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 池邊							
09:30-10:20 ◎ヒラB+ 和才	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 坂田	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 前川	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 深見		09:30-10:00 ◎ヒラTotalBody 池邊	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 和才	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 前川	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 深見	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 和才	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 前川		09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 前川	09:30-10:00 ◎ヒラTotalBody 池邊	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 前川	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 前川	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 和才	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 前川		09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 和才	09:30-10:00 ◎ヒラPerBackBody 池邊	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 前川	09:30-10:00 ◎ヒラTotalBody 池邊	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 深見	
10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 坂田	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 和才	11:00-11:50 ◎ヒラB+ 和才	11:00-11:50 ◎ヒラWaist+ 池邊		10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 坂田	11:00-11:30 ◎ヒラControlF 池邊	10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 深見	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 前川	10:50-11:20 ◎ヒラRefCore 和才	11:00-11:30 ◎ヒラBackStyle 坂田		10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 和才	10:40-11:30 ◎ヒラWaist+ 坂田	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 和才	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 深見	11:00-11:30 ◎ヒラRefCore 深見	11:00-11:30 ◎ヒラRefCore 深見		10:50-11:20 ◎ヒラControlF 池邊	10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 坂田		10:40-11:30 ◎ヒラLower+ 池邊	10:50-11:20 ◎ヒラBackStyle 前川	
12:10-13:00 ◎ヒラWaist+ 和才	12:10-12:40 ◎ヒラStretchC 坂田	12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 前川	13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 深見		11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 前川	12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 坂田	12:10-12:40 ◎ヒラBackStyle 坂田	12:10-12:40 ◎ヒラRefCore 深見	11:50-12:20 ◎ヒラStretchC 坂田	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 深見		12:10-12:40 ◎ヒラRefCore 前川	12:00-12:50 ◎ヒラWaist+ 深見	12:20-12:50 ◎ヒラRefBody 前川	12:10-12:40 ◎ヒラBackStyle 前川	12:00-12:50 ◎ヒラH&L+ 深見	12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 前川		11:50-12:40 ◎ヒラB+ 坂田	12:00-12:50 ◎ヒラUpper+ 和才		12:20-13:10 ◎ヒラB+ 和才	12:00-12:30 ◎ヒラRefCore 深見	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 坂田
13:10-13:40 ◎ヒラPerBackBody 池邊	13:10-13:40 ◎ヒラWaist+ 池邊				13:10-13:40 ◎ヒラRefCore 坂田		13:10-14:00 ◎ヒラB+ 深見	13:10-14:00 ◎ヒラLower+ 池邊		14:00-14:50 ◎ヒラH&L+ 和才		13:10-14:00 ◎ヒラWaist+ 和才	13:10-13:40 ◎ヒラControlF 池邊	13:20-14:10 ◎ヒラWaist+ 和才	13:10-14:00 ◎ヒラLower+ 深見	13:20-13:50 ◎ヒラPerBackBody 池邊			13:10-14:00 ◎ヒラWaist+ 和才	13:20-13:50 ◎ヒラStretchC 坂田		13:40-14:10 ◎ヒラBackStyle 坂田	13:10-13:40 ◎ヒラRefBody 深見	
15:50-16:40 ◎ヒラB+ 深見																								
16:50-17:20 ◎ヒラTotalBody 池邊	16:50-17:40 ◎ヒラB+ 深見	16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 坂田	17:10-17:40 ◎ヒラPerBackBody 池邊			16:30-17:20 ◎ヒラWaist+ 和才	17:00-17:30 ◎ヒラBackStyle 前川	16:50-17:20 ◎ヒラControlF 池邊	16:40-17:30 ◎ヒラUpper+ 和才				16:50-17:20 ◎ヒラControlF 池邊	17:00-17:50 ◎ヒラB+ 和才	17:10-17:40 ◎ヒラRefCore 和才	16:40-17:10 ◎ヒラTotalBody 池邊	17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 前川	16:40-17:30 ◎ヒラB+ 深見		16:30-17:20 ◎ヒラLower+ 池邊	17:00-17:50 ◎ヒラB+ 和才	17:00-17:30 ◎ヒラRefCore 深見		16:30-17:20 ◎ヒラWaist+ 深見
18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 前川	18:10-19:00 ◎ヒラWaist+ 和才	18:10-18:40 ◎ヒラBackStyle 坂田			18:20-18:50 ◎ヒラRefBody 池邊	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 和才	18:00-18:50 ◎ヒラWaist+ 前川	17:50-18:40 ◎ヒラH&L+ 和才	18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 前川				18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 坂田	18:20-18:50 ◎ヒラRefBody 坂田	18:10-19:00 ◎ヒラB&A+ 深見	17:50-18:40 ◎ヒラWaist+ 坂田	18:20-18:50 ◎ヒラRefBody 池邊			18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 坂田	18:20-18:50 ◎ヒラControlF 池邊	18:10-19:00 ◎ヒラWaist+ 和才	18:10-19:00 ◎ヒラUpper+ 前川	18:00-18:50 ◎ヒラH&L+ 坂田
19:20-20:10 ◎ヒラB+ 坂田	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 和才	19:20-20:10 ◎ヒラH&L+ 深見			19:30-20:20 ◎ヒラB+ 深見	19:30-20:00 ◎ヒラStretchC 坂田	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 坂田	19:10-20:00 ◎ヒラWaist+ 和才	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 深見				19:20-20:10 ◎ヒラH&L+ 和才	19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 和才	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 坂田	19:20-20:10 ◎ヒラB+ 前川	19:20-20:10 ◎ヒラWaist+ 前川			19:20-20:10 ◎ヒラH&L+ 和才	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 和才	19:30-20:20 ◎ヒラB&A+ 前川	19:30-20:20 ◎ヒラH&L+ 坂田	19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 前川
20:40-21:30 ◎ヒラB&A+ 前川	21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 深見	20:40-21:30 ◎ヒラB+ 深見			20:50-21:40 ◎ヒラH&L+ 深見	20:40-21:30 ◎ヒラB+ 坂田	21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 深見	20:40-21:30 ◎ヒラUpper+ 前川	21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 深見				20:50-21:40 ◎ヒラB+ 坂田	20:50-21:40 ◎ヒラH&L+ 深見	20:50-21:40 ◎ヒラB+ 深見	20:40-21:30 ◎ヒラUpper+ 坂田	20:50-21:40 ◎ヒラB&A+ 深見			20:40-21:30 ◎ヒラB+ 坂田	20:50-21:40 ◎ヒラB&A+ 坂田	20:50-21:40 ◎ヒラLower+ 深見	20:50-21:40 ◎ヒラWaist+ 和才	21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 坂田



定休日

定休日

定休日

