

2026年7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06月26日02:06 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				
			08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 岩崎							08:00-08:50 ◎ヒラH&L+ 和才							08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 占部		08:00-08:50 ◎ヒラB&A+ 深見								
			09:10-09:40 ◎ヒラRefCore 和才							09:10-10:00 ◎ヒラUpper+ 占部							09:10-09:40 ◎ヒラBackStyle 坂田		09:10-10:00 ◎ヒラLower+ 岩崎	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 占部	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 池邊		09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 坂田				
09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 占部	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 加藤	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 和才			09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 加藤	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 岩崎	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 和才	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 深見	09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 坂田			09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 深見	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 加藤	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 坂田	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 池邊	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 岩崎			10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 岩崎					10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 坂田			
			10:00-10:45 Boost Upper&Lower 占部							10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 加藤									10:20-10:50 ◎ヒラTotalBody 池邊				10:40-11:10 SP 深見				
10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 占部	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 坂田	10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 池邊	11:05-11:35 ◎ヒラPerBackBody 池邊		10:50-11:40 ◎ヒラB+ 坂田	10:35-11:05 ◎ヒラRefCore 深見	10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 岩崎	10:40-11:30 ◎ヒラLower+ 占部	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 和才			10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 岩崎	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 和才	10:40-11:30 ◎ヒラRefBody 和才	10:40-11:30 ◎ヒラWaist+ 占部	10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 池邊			11:10-11:55 Boost Upper&Lower 占部		10:50-11:20 SP 池邊	10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 加藤		10:40-11:30 ◎ヒラWaist+ 加藤			
			11:55-12:45 ◎ヒラUpper+ 岩崎							11:30-12:00 ◎ヒラHipLine 深見														11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 加藤			
12:10-12:40 ◎ヒラControlF 池邊	12:10-12:40 ◎ヒラRefCore 和才	12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 深見			12:10-12:40 ◎ヒラStretchC 坂田	12:35-13:05 ◎ヒラControlF 深見	11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 和才	11:50-12:20 ◎ヒラRefBody 和才	11:50-12:20 ◎ヒラControlF 深見			12:20-12:50 ◎ヒラRefCore 和才	12:10-12:40 ◎ヒラControlF 深見	12:10-12:40 ◎ヒラPerBackBody 池邊	12:10-12:40 ◎ヒラLower+ 加藤	12:10-12:40 SP 和才	12:15-12:45 SP 和才			12:00-12:45 Boost Upper&Lower 岩崎	11:50-12:40 ◎ヒラB+ 坂田	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 占部			12:40-13:30 ◎ヒラUpper+ 加藤		
13:10-13:40 ◎ヒラPerBackBody 坂田	13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ 加藤	13:30-14:00 ◎ヒラTotalBody 池邊	13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 岩崎		13:10-13:55 Boost Upper&Lower 占部	13:25-14:15 ◎ヒラLower+ 加藤		13:30-14:15 Boost Upper&Lower 岩崎				13:10-13:55 Boost Upper&Lower 占部	13:10-14:00 ◎ヒラLower+ 加藤	13:30-14:00 ◎ヒラStretchC 坂田	13:50-14:35 Boost Upper&Lower 占部				13:50-14:20 ◎ヒラPerBackBody 坂田					13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 岩崎	13:50-14:20 ◎ヒラRefBody 和才		
14:10-14:40 ◎ヒラRefCore 深見	14:30-15:15 Boost Upper&Lower 岩崎		14:50-15:40 ◎ヒラB+ 和才							14:05-14:50 Boost Upper&Lower 占部																	
				定休日							定休日							定休日						臨時休業			
16:10-17:00 ◎ヒラLower+ 占部	16:20-16:50 ◎ヒラBackStyle 坂田		16:00-16:30 ◎ヒラControlF 池邊		16:10-17:00 ◎ヒラUpper+ 加藤	15:35-16:25 ◎ヒラUpper+ 岩崎	15:35-16:25 ◎ヒラLower+ 岩崎			16:20-17:10 ◎ヒラWaist+ 深見		16:25-16:55 ◎ヒラTotalBody 池邊	16:30-17:00 ◎ヒラControlF 深見	15:50-16:40 ◎ヒラLower+ 加藤	17:00-17:30 ◎ヒラRefCore 深見	17:00-17:30 ◎ヒラPerBackBody 池邊	17:05-17:55 ◎ヒラB+ 和才			16:10-17:00 ◎ヒラLower+ 岩崎	16:10-16:40 SP 深見	16:40-17:30 ◎ヒラH&L+ 和才		16:15-17:00 Boost Upper&Lower 加藤			
	17:20-17:50 ◎ヒラRefBody 和才	17:20-18:10 ◎ヒラWaist+ 深見								17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 加藤		17:25-18:10 Boost Upper&Lower 岩崎	17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 加藤	17:50-18:40 ◎ヒラStretchC 坂田	17:50-18:20 ◎ヒラUpper+ 加藤	18:15-18:45 SP 深見	17:50-18:35 Boost Upper&Lower 岩崎			17:20-17:50 ◎ヒラPerBackBody 坂田	17:00-17:50 ◎ヒラWaist+ 深見			17:20-17:50 ◎ヒラRefCore 深見			
17:30-18:20 ◎ヒラH&L+ 深見			17:55-18:45 ◎ヒラUpper+ 占部		17:30-18:00 ◎ヒラControlF 坂田	17:55-18:40 Boost Upper&Lower 岩崎	17:50-18:20 ◎ヒラRefCore 池邊	17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 占部				18:20-19:10 ◎ヒラB+ 深見								18:10-18:40 ◎ヒラPerBackBody 坂田	17:00-17:50 ◎ヒラWaist+ 深見			18:10-19:00 ◎ヒラUpper+ 加藤			
	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 加藤	18:40-19:10 ◎ヒラControlF 深見			18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 占部		18:40-19:30 ◎ヒラB&A+ 和才	19:00-19:30 ◎ヒラRefCore 和才					18:40-19:10 ◎ヒラHipLine 池邊	18:50-19:20 ◎ヒラRefCore 池邊	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 占部						18:20-19:10 ◎ヒラB+ 深見				19:20-19:50 SP 和才		
18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 占部												19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 占部	19:50-20:40 ◎ヒラB+ 深見	19:00-19:50 ◎ヒラWaist+ 和才	19:05-19:50 Boost Upper&Lower 加藤										19:20-19:50 SP 和才		
20:10-20:40 ◎ヒラHipLine 池邊	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 岩崎	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 坂田			19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 占部	20:10-20:40 ◎ヒラStretchC 坂田	19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 岩崎	19:50-20:40 ◎ヒラH&L+ 和才					19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 加藤	19:50-20:40 ◎ヒラB+ 深見	20:10-20:40 ◎ヒラRefBody 深見	19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 加藤	20:10-20:40 ◎ヒラHipLine 深見				19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 岩崎	20:10-20:40 SP 坂田			20:10-20:40 ◎ヒラHipLine 池邊		
21:10-21:40 ◎ヒラRefBody 深見	21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 和才	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 占部			21:10-21:40 ◎ヒラRefCore 和才	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 占部	21:00-21:45 ◎ヒラStretchC 坂田	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 岩崎	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 加藤					21:10-21:40 ◎ヒラHipLine 深見	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 加藤	21:00-21:30 SP 坂田	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 加藤				21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 岩崎	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 岩崎			21:00-21:50 ◎ヒラB+ 和才		

