

2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 上野店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月17日02:08 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		
			08:00-08:30 ◎ヒラRefCore 小林							08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 小林							08:00-08:30 SP 豊島		08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 高橋						
			09:00-09:45 Boost Upper&Lower 小林														09:00-09:45 Boost Upper&Lower 豊島								
09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 渡邊	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 小林	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 小林			09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 高橋	09:30-10:00 ◎ヒラBackStyle 佐野	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 小林	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 高橋	09:30-10:00 ◎ヒラStretchC 豊島	09:20-10:05 Strong Back&Arms 小林		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 高橋	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 種橋	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 佐野	09:30-10:00 SP 豊島	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 豊島			09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 高橋	09:30-10:00 SP 豊島	09:30-10:00 ◎ヒラStretchC 豊島		09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 渡邊		
			10:20-11:10 ◎ヒラB&A+ 小林																						
10:50-11:20 ◎ヒラHipLine 渡邊	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 小林	10:50-11:20 ◎ヒラTotalBody 小林			10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 高橋	10:30-11:15 Power Waist Shape 佐野			10:30-11:00 ◎ヒラPerBackBody 豊島	10:40-11:10 ◎ヒラHipLine 豊島		10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 高橋	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 種橋	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 佐野	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 高橋	10:50-11:20 SP 豊島			10:40-11:10 SP 豊島	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 豊島	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 豊島			10:50-11:20 SP 渡邊	
11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 佐野	12:10-12:40 ◎ヒラCore 小林	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 渡邊				11:50-12:40 ◎ヒラB+ 佐野	12:10-12:40 ◎ヒラHipLine 渡邊	12:10-13:00 ◎ヒラWaist+ 豊島																	
			14:40-15:10 ◎ヒラTotalBody 豊島																						
			15:40-16:30 ◎ヒラUpper+ 豊島																						
			17:00-17:45 Strong Hip&Legs 渡邊																						
17:20-17:50 ◎ヒラHipLine 渡邊	17:20-17:50 ◎ヒラBackStyle 佐野	17:40-18:30 ◎ヒラB&A+ 小林			17:20-18:05 Power Basic 渡邊	17:20-17:50 ◎ヒラStretchC 豊島			17:20-17:50 ◎ヒラPerBackBody 豊島	17:10-18:00 ◎ヒラLower+ 佐野	17:20-17:50 ◎ヒラBackStyle 佐野	17:40-18:10 ◎ヒラCore 小林	17:40-18:10 ◎ヒラBackStyle 佐野	17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 佐野	17:20-18:05 Power Waist Shape 佐野	17:30-18:00 ◎ヒラTotalBody 小林			17:20-17:50 SP 渡邊	17:40-18:10 ◎ヒラRefCore 渡邊	17:30-18:00 ◎ヒラHipLine 渡邊			17:40-18:10 ◎ヒラCore 小林	
18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 渡邊	18:20-19:05 Strong Hip&Legs 佐野	19:00-19:30 ◎ヒラHipLine 豊島			18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 渡邊	18:20-19:05 Power Basic 豊島			18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 豊島	18:30-19:15 Power Waist Shape 佐野		18:40-19:30 ◎ヒラB+ 小林	18:40-19:30 ◎ヒラWaist+ 佐野	18:40-19:10 ◎ヒラControlF 佐野	18:40-19:10 SP 佐野	18:30-19:20 ◎ヒラB&A+ 小林				18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 渡邊	18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 渡邊			18:40-19:25 Strong Back&Arms 小林	
19:40-20:25 Power Basic 佐野	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 豊島	20:00-20:30 ◎ヒラRefCore 渡邊				19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 豊島			19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 小林						19:40-20:30 ◎ヒラH&L+ 豊島	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 小林	19:50-20:35 Power Waist Shape 佐野								
21:00-21:30 ◎ヒラControlF 佐野	21:00-21:30 ◎ヒラTotalBody 豊島	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 佐野			21:00-21:45 Boost Upper&Lower 豊島	21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 渡邊	21:20-21:50 ◎ヒラRefCore 渡邊	21:00-21:45 Power Basic 小林	21:10-21:40 ◎ヒラHipLine 渡邊			21:00-21:45 Boost Upper&Lower 豊島	21:20-21:50 ◎ヒラRefCore 小林	21:00-21:45 Power Basic 豊島	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 小林	21:10-21:40 SP 佐野				21:00-21:45 Boost Upper&Lower 佐野	21:10-21:40 SP 佐野			21:20-21:50 SP 豊島	

定休日

定休日

定休日

臨時休業

