2026年12月レッスンスケジュール Rintosull ラスパ西大和店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月25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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
	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	－
					08:30–09:20 ◎ビラLower+ 養田							08:30–09:00 SP 舩木							08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 長谷川					
	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 宮野	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 養田	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 長谷川	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 養田	09:50–10:40 ◎ビラWaist+ 養田		09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 長谷川	09:30–10:00 SP 長谷川	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 宮野	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 舩木	09:30–10:00 SP 舩木	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 養田		09:30–10:00 SP 長谷川	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 舩木	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 舩木	09:30–10:00 SP 長谷川	09:30–10:20 ◎ビラB+ 養田	09:50–10:20 SP 長谷川		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 宮野	09:30–10:00 SP 宮野	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 舩木	
	10:50–11:20 SP 宮野	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 養田	10:50–11:20 SP 長谷川	10:50–11:40 ◎ビラB+ 養田	11:10–12:00 ◎ビラB&A+ 宮野		10:50–11:20 ◎ビラControlF 長谷川	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 長谷川	10:50–11:20 SP 宮野	10:45–11:35 ◎ビラH&L+ 舩木	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 舩木	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 森		10:30–11:00 ◎ビラPerBackBody 長谷川	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 舩木	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 舩木	10:30–11:00 ◎ビラcore 長谷川	10:50–11:20 SP 養田	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 養田		10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 宮野	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 宮野	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 舩木	
	11:50–12:35 Ex45ビラRefCore 長谷川	11:45–12:15 SP 宮野	11:50–12:40 ◎ビラB+ 宮野	12:10–12:40 SP 長谷川	12:30–13:00 SP 舩木		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 舩木	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 舩木	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 宮野	12:05–12:35 SP 宮野	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 宮野	11:50–12:40 ◎ビラB+ 森		11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 長谷川	12:10–12:40 SP 養田	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 養田	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 舩木	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 森	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 長谷川		12:10–12:40 SP 養田	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 舩木	12:10–12:40 ◎ビラcore 長谷川	
	13:05–13:35 ◎ビラControlF 長谷川	12:45–13:35 ◎ビラB+ 宮野		13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 長谷川	13:30–14:20 ◎ビラH&L+ 宮野			13:30–14:20 ◎ビラB+ 養田			13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 舩木	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 舩木			13:10–13:55 Ex45ビラStretchC 長谷川	12:50–13:20 SP 養田	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 舩木	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 養田	13:10–13:40 SP 宮野		13:10–13:40 ◎ビラRefCore 養田		13:10–13:40 ◎ビラHipLine 長谷川	
	14:05–14:50 Boost Upper&Lower 宮野	14:05–14:35 SP 舩木			14:50–15:20 SP 養田				16:00–16:30 ◎ビラRefBody 森		14:30–15:00 ◎ビラRefBody 舩木	14:50–15:20 SP 舩木			14:25–15:15 ◎ビラLower+ 森	13:50–14:40 ◎ビラB+ 養田	14:10–14:55 Ex45ビラHipLine 長谷川		14:10–15:00 ◎ビラLower+ 宮野		14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 舩木		14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 舩木	
	15:20–15:50 ◎ビラRefCore 宮野	15:05–15:55 ◎ビラLower+ 養田			15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 舩木		16:20–16:50 ◎ビラcore 長谷川					15:50–16:40 ◎ビラLower+ 森					15:25–15:55 ◎ビラPerBackBody 長谷川		15:30–16:15 Ex45ビラStretchC 長谷川		15:30–16:20 ◎ビラLower+ 宮野		16:20–16:50 SP 養田	
				17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 長谷川	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 舩木		17:20–17:50 SP 舩木	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 舩木	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 森			17:10–18:00 ◎ビラB&A+ 森			17:20–17:50 ◎ビラRefBody 舩木	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 養田		16:45–17:15 SP 養田					17:20–18:10 ◎ビラB+ 養田	
			18:20–18:50 SP 長谷川	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 森			18:20–19:10 ◎ビラLower+ 舩木	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 舩木	18:20–18:50 SP 養田	18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 養田	18:40–19:10 SP 森			18:25–18:55 SP 養田	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 舩木	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 森	18:20–18:50 舩木	17:40–18:10 SP 森	17:45–18:35 ◎ビラB&A+ 宮野					
	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 舩木						18:20–19:10 ◎ビラLower+ 舩木	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 舩木		18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 養田	18:40–19:10 SP 森							18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 舩木			18:40–19:25 Boost Upper&Lower 養田	18:40–19:30 ◎ビラB+ 養田	18:40–19:10 SP 長谷川	
		19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 舩木	19:20–20:10 ◎ビラB+ 宮野	19:40–20:10 SP 森			19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 宮野	19:40–20:10 SP 養田	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 養田	19:45–20:15 SP 長谷川	19:40–20:30 ◎ビラB+ 森			19:25–20:10 Boost Upper&Lower 養田	19:40–20:10 SP 養田	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 森	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 森						19:40–20:10 ◎ビラPerBackBody 長谷川	
	20:00–20:30 SP 舩木																	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 森			20:00–20:30 SP 舩木	20:00–20:30 SP 長谷川		
	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 舩木	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 舩木	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 宮野	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 舩木			21:00–21:30 SP 宮野	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 養田	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 養田	20:45–21:30 Ex45ビラcore 長谷川	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 森			20:40–21:30 ◎ビラB+ 養田	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 養田	21:00–21:30 SP 森	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 森	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 森			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 舩木	21:00–21:30 ◎ビラControlF 長谷川	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 養田	

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	-	-	-

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+