

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

※2026年06月18日02:10 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
			08:30-09:20 ◎ヒラLower+ 佐藤							08:30-09:20 ◎ヒラUpper+ 佐藤							08:30-09:20 ◎ヒラUpper+ 佐藤		08:30-09:20 ◎ヒラLower+ 佐藤				
09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 鈴木	09:30-10:00 ◎ヒラRefBody 川添	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 川添	09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 佐藤		09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 小野木	09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 川添	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 鈴木	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 小野木	09:30-10:00 ◎ヒラControlF 小野木	09:50-10:40 ◎ヒラH&L+ 鈴木		09:30-10:20 ◎ヒラB+ 小野木	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 小野木	09:30-10:00 ◎ヒラChestSR 川添	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 鈴木	09:30-10:00 SP 鈴木		09:50-10:40 ◎ヒラB+ 小野木	09:50-10:20 SP 小野木	09:30-10:00 ◎ヒラControlF 小野木	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 小野木	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 鈴木	
10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 鈴木	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 川添	10:50-11:20 ◎ヒラChestSR 川添	11:10-11:40 ◎ヒラRefCore 鈴木		10:50-11:20 ◎ヒラControlF 小野木	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 小野木	10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 川添	10:50-11:20 ◎ヒラChestSR 川添	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 小野木		11:10-11:40 ◎ヒラRefCore 小野木	10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 鈴木	10:50-11:20 ◎ヒラControlF 小野木	10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 川添	10:50-11:20 SP 鈴木	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 佐藤		11:10-11:40 ◎ヒラChestSR 川添	10:50-11:20 ◎ヒラChestSR 川添	10:30-11:20 ◎ヒラB+ 小野木	10:50-11:20 SP 鈴木	10:50-11:20 SP 鈴木	10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 小野木
12:10-13:00 ◎ヒラB+ 小野木	11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 小野木	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 佐藤	12:10-13:00 ◎ヒラB+ 川添		12:00-12:50 ◎ヒラB+ 小野木	11:50-12:20 ◎ヒラControlF 小野木	11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 鈴木	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 川添	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 佐藤	12:10-12:40 ◎ヒラChestSR 川添		12:10-12:40 ◎ヒラChestSR 川添	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 小野木	11:50-12:40 ◎ヒラB+ 小野木	11:50-12:40 ◎ヒラB&A+ 川添	11:50-12:20 SP 小野木		12:10-12:40 SP 鈴木	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 佐藤	11:50-12:20 SP 小野木	12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 鈴木	12:10-12:40 SP 川添	
13:30-14:00 ◎ヒラControlF 小野木		13:10-13:40 ◎ヒラControlF 小野木			13:20-14:10 ◎ヒラLower+ 小野木	12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 小野木	13:10-13:40 ◎ヒラControlF 小野木	13:10-13:40 ◎ヒラChestSR 小野木	13:10-13:40 ◎ヒラChestSR 小野木			13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ 佐藤	13:10-14:00 ◎ヒラControlF 小野木	13:10-13:40 ◎ヒラControlF 小野木	13:10-14:00 ◎ヒラLower+ 小野木	12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 小野木		13:10-14:00 ◎ヒラWaist+ 鈴木	12:50-13:20 ◎ヒラChestSR 川添	13:10-14:00 ◎ヒラWaist+ 鈴木	13:20-13:50 ◎ヒラControlF 小野木	13:10-14:00 ◎ヒラB+ 川添	
	14:10-15:00 ◎ヒラLower+ 佐藤	14:30-15:00 ◎ヒラRefBody 川添		定休日			14:10-15:00 ◎ヒラB+ 鈴木			14:40-15:10 ◎ヒラRefCore 鈴木				14:30-15:00 ◎ヒラControlF 小野木			14:40-15:10 SP 川添			13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 佐藤	臨時休業		
	15:40-16:30 ◎ヒラB+ 鈴木		15:30-16:20 ◎ヒラWaist+ 鈴木				15:40-16:10 ◎ヒラRefCore 川添			15:40-16:30 ◎ヒラLower+ 佐藤		15:40-16:30 ◎ヒラUpper+ 小野木					15:40-16:10 ◎ヒラRefCore 小野木						
17:00-17:50 ◎ヒラH&L+ 小野木	17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 小野木		16:50-17:40 ◎ヒラB+ 川添		17:00-17:30 ◎ヒラControlF 小野木	17:20-18:10 ◎ヒラWaist+ 川添	16:40-17:30 ◎ヒラLower+ 小野木			17:00-17:50 ◎ヒラB+ 小野木		17:00-17:30 ◎ヒラChestSR 川添		17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 佐藤	17:20-17:50 SP 川添			16:40-17:30 ◎ヒラLower+ 佐藤	16:40-17:10 ◎ヒラChestSR 川添				
18:20-19:10 ◎ヒラB+ 小野木	18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 川添	18:20-18:50 ◎ヒラControlF 小野木	18:10-19:00 ◎ヒラUpper+ 佐藤		18:00-18:50 ◎ヒラB+ 小野木	18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 鈴木	18:20-18:50 ◎ヒラControlF 小野木		18:20-18:50 ◎ヒラRefBody 川添			18:00-18:50 ◎ヒラB+ 鈴木	18:30-19:00 ◎ヒラChestSR 川添	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 佐藤	18:20-18:50 ◎ヒラChestSR 川添			18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 鈴木	18:10-19:00 ◎ヒラWaist+ 鈴木		18:40-19:10 SP 小野木	18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 佐藤	
19:40-20:10 ◎ヒラControlF 小野木	19:40-20:10 ◎ヒラRefCore 鈴木	19:20-20:10 ◎ヒラLower+ 佐藤			19:20-20:10 ◎ヒラH&L+ 鈴木	19:20-20:10 ◎ヒラB+ 小野木	19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 川添		19:50-20:20 ◎ヒラRefCore 小野木			19:20-20:10 ◎ヒラWaist+ 小野木	19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 佐藤	19:40-20:10 ◎ヒラControlF 小野木	19:20-20:10 ◎ヒラB+ 鈴木		20:00-20:30 SP 鈴木		19:00-19:30 SP 鈴木	19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 川添	19:40-20:10 ◎ヒラChestSR 川添	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 小野木	
20:40-21:30 ◎ヒラUpper+ 小野木	20:40-21:30 ◎ヒラLower+ 小野木	20:40-21:30 ◎ヒラB&A+ 小野木			20:40-21:30 ◎ヒラUpper+ 鈴木	21:00-21:30 ◎ヒラControlF 小野木	20:40-21:30 ◎ヒラH&L+ 川添	20:40-21:30 ◎ヒラB+ 鈴木	20:50-21:40 ◎ヒラB&A+ 鈴木			20:40-21:30 ◎ヒラLower+ 鈴木	20:50-21:20 ◎ヒラChestSR 川添	20:40-21:30 ◎ヒラWaist+ 小野木	20:40-21:30 ◎ヒラUpper+ 小野木	21:00-21:30 ◎ヒラControlF 小野木			20:50-21:20 SP 鈴木	20:40-21:30 ◎ヒラLower+ 小野木	21:00-21:30 ◎ヒラControlF 小野木		

