

2026年9月レッスンスケジュール Rintosull 上新庄店(全スタジオ:女性専用)

※2026年09月10日02:02 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	-	
																									
	09:30-10:20 ◎ヒュUpper+ 小野	09:30-10:00 ◎ヒュRefCore 松井	09:30-10:20 ◎ヒュB+ 松井	09:30-10:20 ◎ヒュWaist+ 水川	09:20-10:10 ◎ヒュLower+ 慎		09:30-10:20 ◎ヒュLower+ 小野	09:30-10:20 ◎ヒュB+ 田中	09:30-10:20 ◎ヒュB&A+ 岡田	09:30-10:20 ◎ヒュB+ 慎	09:30-10:15 Ex45CヒュRefCore 田中	09:20-10:10 ◎ヒュB+ 松井		09:30-10:20 ◎ヒュWaist+ 水川	09:30-10:20 ◎ヒュB+ 田中	09:30-10:20 ◎ヒュUpper+ 水川		09:30-10:20 ◎ヒュLower+ 小野	09:20-09:50 ◎ヒュRefBody 岡田		09:20-10:10 ◎ヒュUpper+ 岡田	09:20-10:10 ◎ヒュB&A+ 岡田	09:20-10:10 ◎ヒュLower+ 小野		
	12:10-13:00 ◎ヒュB&A+ 水川	11:50-12:40 ◎ヒュLower+ 岡田	11:50-12:40 ◎ヒュH&L+ 岡田	12:10-13:00 ◎ヒュUpper+ 小野	12:00-12:45 Ex45CヒュRefCore 田中		12:10-13:00 ◎ヒュH&L+ 岡田	12:10-13:00 ◎ヒュUpper+ 岡田	12:10-13:00 ◎ヒュB+ 松井	12:10-13:00 ◎ヒュLower+ 小野	12:00-12:50 ◎ヒュUpper+ 小野	12:00-12:30 ◎ヒュRefCore 田中		12:10-13:00 ◎ヒュB+ 慎		12:10-12:55 Ex45CヒュTotalBody 田中		12:10-13:00 ◎ヒュB+ 松井	12:00-12:30 ◎ヒュRefCore 慎		12:50-13:40 ◎ヒュRefBody 田中	11:40-12:30 ◎ヒュB+ 慎			
	13:30-14:20 ◎ヒュH&L+ 水川	13:10-14:00 ◎ヒュB&A+ 水川	13:10-14:00 ◎ヒュUpper+ 岡田	13:30-14:20 ◎ヒュLower+ 小野	13:10-14:00 ◎ヒュLower+ 松井		13:30-14:20 ◎ヒュUpper+ 岡田	13:30-14:20 ◎ヒュB&A+ 岡田	13:30-14:20 ◎ヒュLower+ 松井		13:20-14:10 ◎ヒュB+ 慎	13:00-13:50 ◎ヒュUpper+ 岡田		13:30-14:20 ◎ヒュB&A+ 岡田	13:10-14:00 ◎ヒュWaist+ 慎	13:20-13:50 ◎ヒュRefBody 松井		13:30-14:20 ◎ヒュLower+ 水川	14:00-14:50 ◎ヒュB&A+ 松井		13:00-13:50 ◎ヒュB&A+ 岡田	12:50-13:40 ◎ヒュUpper+ 水川	13:00-13:50 ◎ヒュLower+ 松井		
	17:20-18:10 ◎ヒュLower+ 田中	17:00-17:50 ◎ヒュUpper+ 水川	17:20-18:10 ◎ヒュWaist+ 松井	17:00-17:50 ◎ヒュB+ 田中	16:50-17:40 ◎ヒュUpper+ 小野		17:20-18:10 ◎ヒュB&A+ 岡田	17:20-17:50 ◎ヒュRefCore 田中	17:00-17:50 ◎ヒュUpper+ 慎		17:00-17:50 ◎ヒュB+ 慎	16:50-17:40 ◎ヒュLower+ 水川		17:20-18:10 ◎ヒュB+ 松井	17:20-18:10 ◎ヒュUpper+ 小野	17:00-17:50 ◎ヒュLower+ 岡田		17:20-18:10 ◎ヒュWaist+ 水川	●15:20-16:10 ◎ヒュWaist+ 水川		17:00-17:45 Ex45CヒュRefBody 田中	16:50-17:40 ◎ヒュLower+ 岡田	16:40-17:30 ◎ヒュUpper+ 水川		
	18:40-19:10 ◎ヒュRefCore 田中	18:20-19:10 ◎ヒュLower+ 小野	18:40-19:30 ◎ヒュB+ 松井	18:20-19:10 ◎ヒュUpper+ 小野			18:40-19:30 ◎ヒュLower+ 小野	●18:20-19:10 ◎ヒュH&L+ 水川	18:20-19:10 ◎ヒュB+ 松井	18:20-19:10 ◎ヒュWaist+ 松井	18:20-19:10 ◎ヒュLower+ 慎			18:40-19:10 ◎ヒュRefCore 松井	18:40-19:30 ◎ヒュLower+ 小野	18:20-19:10 ◎ヒュB&A+ 岡田		18:40-19:10 ◎ヒュRefBody 水川	●16:40-17:30 ◎ヒュLower+ 岡田						
	19:40-20:30 ◎ヒュUpper+ 慎	19:40-20:30 ◎ヒュH&L+ 慎	20:00-20:30 ◎ヒュRefCore 慎	19:40-20:30 ◎ヒュB&A+ 岡田			20:00-20:50 ◎ヒュB+ 慎	●19:40-20:30 ◎ヒュUpper+ 小野	19:40-20:30 ◎ヒュH&L+ 水川	19:40-20:30 ◎ヒュLower+ 松井	19:40-20:30 ◎ヒュUpper+ 小野			19:40-20:30 ◎ヒュLower+ 小野	20:00-20:50 ◎ヒュH&L+ 岡田	19:40-20:30 ◎ヒュUpper+ 松井		19:40-20:30 ◎ヒュB+ 慎							

