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

※2026年07月13日02:01 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)
	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	-
朝	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 元見 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 元見	09:30-10:00 Rin-Ballet 薄井 10:30-11:00 Cardio Reform Blast 薄井 11:30-12:00 ◎ビラControlF 永井	定休日	08:00-08:45 Power Basic 永井 09:10-09:40 ◎ビラControlF 永井 10:10-10:40 ◎ビラChestSR 中山 11:00-11:30 ◎ビラTotalBody 中山 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 冨田	08:00-08:30 Rin-Ballet 薄井 09:00-09:30 ◎ビラHipLine 薄井 10:00-10:45 Strong Back&Arms 村田 11:05-11:55 ◎ビラH&L+ 村田 12:20-12:50 ◎ビラcore 薄井	09:30-10:00 ◎ビラcore 西藤 10:30-11:15 Strong Hip&Legs 中山 11:45-12:15 ◎ビラPerBackBody 中山	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 西藤 10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 西藤 11:30-12:15 Power Waist Shape 中山	09:30-10:20 ◎ビラB+ 村田 10:50-11:20 ◎ビラChestSR 中山 11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 中山	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 西藤 10:30-11:00 Rin-Ballet 西藤 11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 村田	定休日
昼	12:10-12:40 Rin-Ballet 薄井 13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 薄井 15:20-15:55 Cardio Reform Blast 薄井 16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 薄井	12:30-13:15 Power Basic 永井 13:40-14:25 Strong Hip&Legs 中山 14:55-15:45 ◎ビラUpper+ 佐野 16:15-17:05 ◎ビラLower+ 佐野		13:00-13:45 Strong Back&Arms 村田 14:05-14:50 Power Waist Shape 中山 15:20-16:10 ◎ビラLower+ 冨田 16:40-17:10 ◎ビラRefCore 村田	13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 元見 14:30-15:00 Cardio Reform Blast 薄井 15:25-16:10 Boost Upper&Lower 元見 16:40-17:10 ◎ビラRefBody 村田		12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 元見 14:00-14:30 ◎ビラTotalBody 中山 15:30-16:00 ◎ビラcore 中山 16:30-17:00 ◎ビラPerBackBody 永井	12:50-13:35 Strong Back&Arms 村田 14:05-14:50 Power Basic 中山 16:00-16:45 Boost Upper&Lower 元見 17:15-18:00 Power Waist Shape 永井	12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 村田 14:10-15:00 ◎ビラLower+ 佐野 15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 佐野 16:50-17:20 ◎ビラRefBody 村田	
夜	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 村田 18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 中山 19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 中山 21:00-21:30 ◎ビラRefCore 村田	18:40-19:10 ◎ビラChestSR 中山 19:40-20:25 Strong Back&Arms 中山 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 元見		17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 村田	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 元見	19:00-19:30 ◎ビラStretchC 薄井 19:55-20:40 Power Waist Shape 永井 21:00-21:30 Rin-Ballet 薄井	17:30-18:15 Strong Back&Arms 永井 18:50-19:35 Boost Upper&Lower 元見 20:00-20:30 ◎ビラControlF 永井 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 元見	18:30-19:20 ◎ビラH&L+ 永井 19:45-20:35 ◎ビラUpper+ 元見 21:00-21:30 ◎ビラRefBody 永井	17:50-18:20 ◎ビラPerBackBody 永井 18:50-19:20 ◎ビラTotalBody 青木 19:50-20:35 Strong Hip&Legs 永井 21:00-21:30 ◎ビラcore 青木	

	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17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	-
朝	08:00-08:30 ◎ビラTotalBody 中山 09:00-09:30 ◎ビラcore 中山 10:00-10:30 ◎ビラPerBackBody 永井 11:00-11:30 ◎ビラControlF 永井 11:50-12:40 ◎ビラB+ 佐々木	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 元見 09:20-10:10 ◎ビラLower+ 元見 10:30-11:00 ◎ビラRefCore 村田 11:20-12:10 ◎ビラH&L+ 村田	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 西藤 10:30-11:00 ◎ビラControlF 永井 11:30-12:15 Power Basic 永井	09:30-10:00 ◎ビラControlF 永井 10:30-11:00 Rin-Ballet 薄井 11:30-12:00 Cardio Reform Blast 薄井	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 薄井 10:30-11:00 ◎ビラRefCore 村田 11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 村田	09:30-10:00 SP 村田 10:30-11:00 Rin-Ballet 西藤 11:30-12:20 ◎ビラB&A+ 村田	定休日
昼	13:00-13:45 Power Waist Shape 佐々木 14:10-15:00 ◎ビラH&L+ 中山 15:20-15:50 ◎ビラChestSR 中山 16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 元見	12:30-13:00 Cardio Reform Blast 薄井 13:20-13:50 Rin-Ballet 薄井 14:15-15:00 Boost Upper&Lower 元見 15:30-16:15 Power Waist Shape 薄井 16:40-17:10 ◎ビラControlF 永井	16:30-17:15 Strong Back&Arms 永井	12:30-13:20 ◎ビラB+ 永井 13:45-14:15 ◎ビラPerBackBody 永井	12:50-13:20 Cardio Reform Blast 薄井 13:50-14:40 ◎ビラLower+ 元見 16:35-17:20 Boost Upper&Lower 元見	12:50-13:20 SP 村田 13:50-14:20 ◎ビラRefBody 三宅 14:50-15:40 ◎ビラLower+ 佐野 16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 佐野	定休日
夜	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 元見	17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 永井	17:40-18:10 ◎ビラChestSR 中山 18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 中山 19:45-20:30 Power Basic 村田 21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 村田	18:25-19:10 Boost Upper&Lower 元見 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 元見 21:00-21:30 ◎ビラStretchC 西藤	17:50-18:20 ◎ビラcore 中山 18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 元見 20:00-20:30 ◎ビラControlF 中山 21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 中山	19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 中山 20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 中山 21:00-21:45 Boost Upper&Lower 三宅	

	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	-
朝	08:00-08:45 Power Basic 中山 09:10-09:40 SP 中山 10:00-10:45 Strong Hip&Legs 村田 11:10-11:40 ◎ビラRefCore 村田 12:00-12:30 ◎ビラRefBody 中山	08:00-08:45 Strong Hip&Legs 三宅 09:15-10:05 ◎ビラB&A+ 三宅 10:35-11:05 Rin-Ballet 薄井 11:35-12:25 ◎ビラUpper+ 元見	08:00-08:30 SP 中山 09:00-09:30 ◎ビラcore 中山 10:00-10:30 ◎ビラStretchC 薄井 11:00-11:50 ◎ビラA+ 薄井	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 元見 10:50-11:40 ◎ビラLower+ 元見 12:10-12:40 SP 村田	09:30-10:20 ◎ビラB+ 村田 10:50-11:20 SP 村田 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 元見	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 村田 10:50-11:35 Boost Upper&Lower 三宅 12:10-12:40 SP 村田	定休日
昼	12:50-13:20 ◎ビラHipLine 薄井 13:40-14:30 ◎ビラLower+ 元見 14:50-15:20 ◎ビラTotalBody 薄井 15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 元見 16:50-17:20 SP 薄井	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 元見 14:00-14:30 ◎ビラStretchC 西藤 14:50-15:20 SP 薄井 15:40-16:30 ◎ビラH&L+ 村田 17:00-17:30 ◎ビラRefBody 村田	13:30-14:00 ◎ビラChestSR 中山 14:30-15:00 ◎ビラBackStyle 薄井 15:30-16:20 ◎ビラLower+ 三宅 16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 三宅	13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 三宅 14:30-15:20 ◎ビラH&L+ 三宅 16:45-17:30 Boost Upper&Lower 三宅	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 元見 14:30-15:00 ◎ビラBackStyle 薄井 15:30-16:00 Cardio Reform Blast 薄井 16:30-17:00 SP 中山	15:00-15:50 ◎ビラLower+ 佐野 16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 佐野	定休日
夜	17:45-18:30 Boost Upper&Lower 元見	18:00-18:30 SP 村田	18:00-18:30 Rin-Ballet 薄井	18:00-18:30 ◎ビラcore 中山 19:00-19:30 ◎ビラRefBody 三宅 20:00-20:30 SP 中山 21:00-21:30 ◎ビラControlF 中山	18:40-19:10 ◎ビラChestSR 中山 19:40-20:30 ◎ビラA+ 薄井 21:00-21:30 Rin-Ballet 薄井	18:00-18:30 SP 中山 19:00-19:30 ◎ビラChestSR 中山 20:00-20:30 Rin-Ballet 西藤 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 元見	

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31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	-
08:00-08:30 SP 村田	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 元見					定休日
09:00-09:45 Power Basic 村田	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 元見	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 三宅	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 中山	09:30-10:00 SP 中山	09:30-10:00 SP 村田	
10:10-10:40 Rin-Ballet 薄井			10:30-11:00 SP 中山	10:30-11:15 Strong Back&Arms 中山	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 村田	
11:00-11:30 SP 薄井	10:40-11:10 SP 村田	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 三宅				
12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 元見	11:30-12:20 ◎ピラH&L+ 三宅	12:10-12:40 ◎ピラControlF 中山	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 元見	11:45-12:30 Power Basic 村田	11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 中山	
13:10-14:00 ◎ピラLower+ 元見	12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 三宅	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 中山	12:50-13:20 ◎ピラcore 中山	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 村田		
14:25-14:55 ◎ピラBackStyle 薄井	13:50-14:20 SP 村田	14:10-14:40 SP 薄井	13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 元見	14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 三宅		
15:25-15:55 ◎ピラHipLine 薄井	14:50-15:35 Boost Upper&Lower 元見		15:10-15:55 Strong Hip&Legs 三宅			
16:25-17:15 ◎ピラH&L+ 三宅	16:00-16:30 ◎ピラRefBody 三宅	16:40-17:30 ◎ピラWaist+ 村田		16:40-17:10 ◎ピラRefBody 三宅	16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 佐野	
17:45-18:30 Boost Upper&Lower 元見	17:00-17:30 ◎ピラRefCore 村田		17:40-18:10 SP 薄井	17:40-18:10 Rin-Ballet 薄井		
	18:00-18:30 SP 村田	18:00-18:30 SP 村田			18:00-18:30 ◎ピラControlF 中山	
		19:00-19:30 ◎ピラcore 薄井	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 三宅	18:40-19:30 ◎ピラA+ 薄井	19:00-19:30 ◎ピラStretchC 薄井	
		20:00-20:30 Rin-Ballet 薄井	20:00-20:30 ◎ピラHipLine 薄井	20:00-20:30 SP 薄井	20:00-20:30 SP 薄井	
		21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 村田	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 薄井	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 三宅	21:00-21:30 Rin-Ballet 西藤	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
16(木)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
18(土)	09:10-09:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
18(土)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
19(日)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
19(日)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
20(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
21(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
21(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
22(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
22(水)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
23(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
23(木)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
25(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
25(土)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
26(日)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
26(日)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
26(日)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
27(月)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
27(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
28(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
28(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
29(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
29(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
30(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
30(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃

◎ … 常温レッスン
● … 体験レッスン予約可能
10分 … 10分講座
SP … 特別レッスン
WS … プレミアムワークショップ（追加料金あり）

レッスン前10分講座：10分 / 18:30-19:30 / レッスン名 / インストラクター名

レッスン後10分講座：21:00-22:00 / レッスン名 / インストラクター名 / 10分

【注意事項】

●スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。

●レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご受講いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。

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+