2026年8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08月31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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
	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
	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 元見	08:00–08:30 ◎ピラControlF 青木					定休日	08:00–08:30 SP 中山	08:00–08:30 Rin-Ballet 薄井		08:00–08:50 ◎ピラB+ 元見			定休日	臨時休業	臨時休業					定休日	08:00–08:30 ◎ピラChestSR 青木	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 旦	
	09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 元見	09:00–09:30 Rin-Ballet 青木	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 中山	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 西野	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 續木	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 上野山		09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 中山	10分 09:00–09:30 Cardio Reform Blast 西藤	10分 09:30–10:00 Cardio Reform Blast 西藤	09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 元見	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 村田	09:30–10:00 ◎ピラControlF 薄井				09:30–10:20 ◎ピラJumpM 薄井	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 西野	09:30–10:00 SP 村田	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 中山		09:00–09:30 SP 青木	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 元見	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 西野
	10:30–11:15 Ex45ピラRefCore 西藤	10:00–10:30 SP 西野	10:30–11:00 SP 中山	10:30–11:20 ◎ピラA+ 西野	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 續木	10:45–11:35 ◎ピラB+ 上野山		10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 元見	09:50–10:20 ◎ピラStretchC 薄井	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 中山	10:40–11:10 ◎ピラStretchC 薄井	10:50–11:20 SP 村田	10:30–11:00 Rin-Ballet 薄井				10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 薄井	10:30–11:00 SP 西野	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 村田	10:30–11:00 ◎ピPerBackBody 薄井		10:00–10:30 Cardio Reform Blast 薄井	10分 10:40–11:10 Cardio Reform Blast 西藤	10分 10:30–11:00 Cardio Reform Blast 西藤
	11:40–12:10 SP 村田	11:00–11:30 ◎ピラPerBackBody 青木	11:30–12:20 ◎ピラB+ 元見	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 中山	12:10–12:40 SP 西野	12:00–12:30 ◎ピラControlF 中山		11:10–12:00 ◎ピラB+ 元見	11:30–12:00 ◎ピラRefBody 西野	11:30–12:00 SP 中山	11:40–12:10 ◎ピラControlF 中山	11:50–12:20 ◎ピラcore 西野	●11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 佐久間				11:50–12:20 ◎ピラStretchC 薄井	11:30–12:15 Strong Back&Arms 西野	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 薄井	11:30–12:00 SP 薄井		11:00–11:30 Rin-Ballet 青木	10:40–11:30 ◎ピラB+ 旦	11:30–12:00 SP 西野
	12:30–13:20 ◎ピラB+ 佐久間	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 元見	12:50–13:35 Ex45ピラRefCore 西藤	12:50–13:20 SP 中山	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 西野	13:00–13:30 ◎ピPerBackBody 中山		12:20–12:50 ◎ピラRefBody 西野	12:20–13:10 ◎ピラJumpM 薄井	12:30–13:20 ◎ピラJumpM 薄井	12:40–13:10 SP 中山	12:50–13:20 ◎ピラRefBody 西野	12:50–13:20 ◎ピラRefCore 佐久間				12:50–13:20 ◎ピラcore 西野		12:50–13:35 Power Waist Shape 薄井			12:00–12:30 SP 村田	13:00–13:30 SP 薄井	
	13:40–14:10 ◎ピラBackStyle 薄井	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 元見		13:50–14:35 Strong Hip&Legs 薄井	14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 續木	14:00–14:50 ◎ピラLower+ 佐野		13:20–14:10 ◎ピラA+ 西野	13:30–14:00 ◎ピラBackStyle 青木		13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 元見	13:50–14:40 ◎ピラB+ 元見	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 佐野				13:50–14:20 ◎ピラRefBody 西野		14:05–14:35 ◎ピラChestSR 西野			13:00–13:50 ◎ピラLower+ 村田	14:00–14:30 ◎ピラStretchC 青木	
	14:30–15:00 Rin-Ballet 薄井	14:40–15:10 ◎ピラChestSR 西野		15:00–15:30 ◎ピラChestSR 西野	15:30–16:00 SP 西野	15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 佐野		14:30–15:00 Rin-Ballet 青木	14:20–14:50 SP 青木		14:50–15:35 Power Basic 青木		15:10–16:00 ◎ピラLower+ 佐野					15:20–15:50 SP 中山	15:05–15:55 ◎ピラWaist+ 元見			14:20–15:10 ◎ピラB+ 元見	15:00–15:30 ◎ピラHipLine 青木	
	15:20–15:50 SP 村田	15:40–16:10 SP 村田						15:30–16:00 SP 青木	15:20–16:10 ◎ピラLower+ 村田		15:55–16:25 SP 青木											15:40–16:10 SP 村田	16:00–16:30 ◎ピラControlF 中山	
	16:20–17:10 ◎ピラJumpM 薄井	16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 村田	16:45–17:15 ◎ピラChestSR 中山			16:30–17:00 ◎ピラcore 西野		16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 村田	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 村田		16:50–17:40 ◎ピラJumpM 薄井	16:30–17:00 SP 村田	16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 元見				16:30–17:00 SP 村田	16:20–16:50 ◎ピラcore 中山				16:40–17:30 ◎ピラA+ 西野	16:20–17:10 ◎ピラA+ 西野
	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 佐久間	18:00–18:30 ◎ピラcore 西野	17:45–18:30 Ex45ピラRefCore 西藤	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 村田	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 元見	17:30–18:00 SP 薄井		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 村田	17:40–18:30 ◎ピラA+ 西野		18:00–18:30 ◎ピラHipLine 青木	17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 中山				17:30–18:20 ◎ピラB+ 村田	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 元見	17:20–18:10 ◎ピラA+ 西野	17:00–17:30 SP 青木			17:00–17:30 ◎ピPerBackBody 青木	
				18:20–19:10 ◎ピラLower+ 村田	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 元見	18:40–19:30 ◎ピラJumpM 薄井				19:20–19:50 SP 薄井		18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 元見	17:50–18:40 ◎ピラB+ 元見				18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 元見	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 元見	18:40–19:10 SP 西野	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 元見		18:00–18:30 ◎ピラChestSR 西野	18:00–18:30 SP 中山	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 中山
			19:00–19:30 SP 西藤									19:00–19:30 SP 中山								19:00–19:50 ◎ピラLower+ 元見				18:40–19:10 SP 中山
			20:00–20:30 Rin-Ballet 青木	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 薄井	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 薄井	20:00–20:30 SP 中山				20:10–20:40 ◎ピラHipLine 青木		19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 元見	20:00–20:30 ◎ピPerBackBody 中山				20:00–20:30 ◎ピラRefCore 元見	20:00–20:30 ◎ピラControlF 中山	19:40–20:30 ◎ピラB+ 元見					19:40–20:30 ◎ピラLower+ 青木
																				20:10–20:40 SP 西野				
			21:00–21:30 ◎ピPerBackBody 青木	21:00–21:30 SP 村田	21:00–21:30 Rin-Ballet 薄井	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 薄井				21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 薄井		21:00–21:30 ◎ピラControlF 中山	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 村田				21:00–21:30 SP 村田	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 元見	21:00–21:30 ◎ピPerBackBody 西野	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 西野				21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 青木

25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)
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	08:00-08:30 ◎ピラChestSR 中山	
				09:00-09:30 ◎ピラRefBody 村田	09:00-09:30 ◎ピラControlF 中山	
09:30-10:00 SP 村田	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 薄井	09:30-10:20 ◎ピラB+ 村田				09:30-10:15 Power Basic 中山
				10:00-10:30 ◎ピラcore 西野	10:00-10:50 ◎ピラA+ 西野	
10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 村田	10:30-11:00 ◎ピラHipLine 薄井	10:50-11:35 Power Waist Shape 村田				10:45-11:15 ◎ピラChestSR 中山
				11:00-11:45 Boost Upper&Lower 元見	11:20-11:50 ◎ピラStretchC 青木	
11:50-12:20 ◎ピラRefBody 村田	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 元見	12:00-12:30 ◎ピラStretchC 薄井				11:45-12:35 ◎ピラLower+ 村田
				12:05-12:50 Power Basic 元見	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 中山	
	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 且	13:00-13:30 SP 薄井		13:10-13:40 Rin-Ballet 薄井	13:10-13:40 SP 村田	13:00-13:30 SP 村田
13:30-14:15 Power Basic 中山						
	14:10-14:40 SP 村田	14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 佐野	定休日	14:00-14:30 SP 薄井	14:10-14:40 ◎ピラRefBody 村田	14:00-14:50 ◎ピラB+ 佐久間
14:45-15:15 ◎ピラTotalBody 中山						
	15:10-15:55 Power Basic 村田	15:20-16:10 ◎ピラLower+ 佐野		15:00-15:30 ◎ピラRefCore 村田	15:10-15:40 ◎ピラRefCore 村田	15:20-16:10 ◎ピラWaist+ 佐久間
15:45-16:15 ◎ピラcore 西野						
	16:25-16:55 ◎ピラStretchC 薄井			16:00-16:30 ◎ピラHipLine 薄井	16:00-16:30 SP 薄井	
16:45-17:15 ◎ピラChestSR 西野		16:40-17:10 ◎ピラHipLine 薄井				16:40-17:10 ◎ピラTotalBody 中山
	17:25-17:55 ◎ピラControlF 青木			17:00-17:30 SP 西藤	17:00-17:30 ◎ピラPerBackBody 薄井	
17:45-18:15 SP 中山		17:40-18:10 SP 中山				
				18:00-18:30 Cardio Reform Blast 西藤	18:00-18:30 Rin-Ballet 青木	
18:35-19:20 Boost Upper&Lower 元見	18:25-19:15 ◎ピラJumpM 西野	18:40-19:10 ◎ピラChestSR 中山				18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 薄井
19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 元見	19:45-20:30 Strong Back&Arms 西野	19:40-20:30 ◎ピラA+ 西野				19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 村田
21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 中山	21:00-21:30 SP 青木	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 中山				21:00-21:30 ◎ピラRefBody 村田

【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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	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
1(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
1(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
2(日)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
2(日)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
3(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
3(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	西藤まりん
4(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
4(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
5(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
5(水)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
6(木)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
6(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
8(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
8(土)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
9(日)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
10(月)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
10(月)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
11(火)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
11(火)	15:55-16:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
12(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
12(水)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
13(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
17(月)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
17(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
18(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
18(火)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
19(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
19(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
20(木)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
20(木)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
20(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
22(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
22(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
22(土)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
23(日)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
23(日)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
24(月)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
24(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
25(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
25(火)	17:45-18:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
26(水)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
26(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
27(木)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
27(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
29(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
29(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
29(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	西藤まりん
30(日)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
30(日)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
31(月)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日

◎ … 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）

【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+