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

※2026年06月19日02:06 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)	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
09:00–09:50 ◎ビラLower+ 田原	定休日	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 小池	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 小池	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 小池	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 田原	●09:00–09:50 ◎ビラLower+ 小菅	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 足立	定休日	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 鈴木	08:00–08:30 ◎ビラPerBackBody 足立	08:00–08:45 Strong Back&Arms 足立	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 鈴木	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 小池	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 小池	定休日	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 小菅	08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 名倉	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 小菅	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 小池	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 田原	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 名倉	09:00–09:30 SP 名倉
10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 田原		10:00–10:45 Strong Hip&Legs 鈴木	09:20–10:10 ◎ビラB&A+ 小池	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 田原	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 小菅	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 田原	10:00–10:50 ◎ビラA+ 足立		10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 鈴木	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 足立	09:20–10:10 ◎ビラH&L+ 田原	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 田原	10:20–11:10 ◎ビラB+ 小池	10:20–11:05 Power Waist Shape 名倉		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 小菅	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 田原	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 小菅	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 田原	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 田原	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 小池	10:00–10:45 Power Basic 名倉
11:40–12:10 ◎ビラHipLine 名倉		11:20–12:10 ◎ビラB+ 小池	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 足立	10:40–11:30 ◎ビラB&A+ 田原	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 小菅	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 足立	11:20–12:10 ◎ビラB+ 足立		11:40–12:30 ◎ビラLower+ 小菅	10:00–10:50 ◎ビラJumpM 名倉	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 田原	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 田原	11:40–12:25 Strong Back&Arms 鈴木	11:40–12:30 ◎ビラB+ 小池		11:20–11:50 Cardio Reform Blast 足立	10:40–11:10 SP 足立	10:40–11:30 ◎ビラB&A+ 田原	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 小池	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 小池	11:20–11:50 Rin-Ballet 鈴木
12:40–13:10 ◎ビラBackStyle 名倉		12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 鈴木	12:00–12:50 ◎ビラB+ 小池	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 足立	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 田原	12:40–13:30 ◎ビラJumpM 名倉			12:20–13:10 ◎ビラLower+ 小池	11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 足立	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 小池	12:00–12:50 ◎ビラH&L+ 田原	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 鈴木	13:00–13:30 ◎ビラPerBackBody 名倉		12:20–13:10 ◎ビラLower+ 田原	11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 足立	12:00–12:50 ◎ビラH&L+ 田原	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 小池	12:00–12:50 ◎ビラcore 名倉	12:20–12:50 ◎ビラcore 名倉
16:00–16:50 ◎ビラJumpM 名倉		15:20–16:10 ◎ビラLower+ 小菅	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 小菅	12:00–12:50 ◎ビラB+ 小池	13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 田原	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 足立	12:40–13:30 ◎ビラJumpM 名倉		13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 小菅	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 小池	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 小池	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 田原	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 鈴木	13:00–13:30 ◎ビラPerBackBody 名倉		13:00–13:45 Boost Upper&Lower 小池	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 小菅	13:20–14:05 Power Waist Shape 鈴木	13:00–13:50 ◎ビラWaist+ 小池	13:00–13:30 SP 名倉	
17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 鈴木		16:40–17:30 ◎ビラB&A+ 田原	14:20–14:50 ◎ビラRefCore 小池	13:20–14:10 ◎ビラH&L+ 田原	14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 小菅	13:20–13:50 ◎ビラBackStyle 足立	17:20–18:05 Strong Back&Arms 名倉		14:20–15:10 ◎ビラLower+ 小菅	13:40–14:30 ◎ビラB+ 小池	13:20–13:50 ◎ビラBackStyle 足立	16:00–16:30 SP 名倉	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 小菅	14:00–14:50 ◎ビラJumpM 名倉		13:40–14:10 Rin-Ballet 鈴木	14:00–14:30 SP 足立	14:40–15:25 Power Basic 鈴木		13:00–13:30 SP 名倉	17:20–17:50 SP 足立
18:40–19:10 Rin-Ballet 鈴木		18:00–18:50 ◎ビラLower+ 小菅	16:40–17:30 ◎ビラLower+ 小菅	14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 足立	17:20–18:10 ◎ビラJumpM 名倉	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 小池	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 名倉		15:40–16:10 ◎ビラRefCore 小池	15:30–16:00 ◎ビラPerBackBody 名倉	15:20–15:50 ◎ビラcore 名倉	17:00–17:30 ◎ビラControlF 名倉	17:00–17:45 Power Waist Shape 足立	15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 小菅		13:40–14:10 Rin-Ballet 鈴木	14:40–15:10 ◎ビラChestSR 足立	15:40–16:25 Boost Upper&Lower 田原		17:20–18:10 ◎ビラJumpM 名倉	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 田原
19:40–20:10 Cardio Reform Blast 足立		19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 小菅	16:40–17:30 ◎ビラWaist+ 小菅	16:40–17:30 ◎ビラB+ 小池	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 名倉	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 小池	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 小池		16:40–17:25 Boost Upper&Lower 田原	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 小池	16:40–17:10 ◎ビラRefBody 名倉	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 小菅	17:00–17:30 ◎ビラHipLine 足立	15:40–16:10 ◎ビラRefCore 小池		14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 小菅	15:00–15:30 ◎ビラStretchC 名倉	16:00–16:50 ◎ビラB&A+ 小池		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 小菅	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 足立
20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 足立		20:45–21:30 Boost Upper&Lower 田原	18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 小菅	18:00–18:30 ◎ビラRefCore 足立	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 鈴木	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 鈴木	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 小池		18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 田原	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 名倉	17:40–18:30 ◎ビラB+ 小池	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 小菅	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 小菅	18:00–18:50 ◎ビラA+ 足立		15:40–16:30 SP 鈴木	16:00–16:30 ◎ビラcore 名倉	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 小池		17:20–18:10 ◎ビラJumpM 名倉	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 田原
					21:00–21:30 Rin-Ballet 鈴木				19:20–20:10 ◎ビラLower+ 小池			19:20–20:10 ◎ビラLower+ 小菅	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 小菅	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 小菅		16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 田原	16:40–17:30 ◎ビラHipLine 足立	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 小池		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 小菅	19:40–20:30 ◎ビラA+ 足立	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 田原
					19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 小池				20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 田原			20:40–21:25 Strong Back&Arms 名倉	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 足立	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 小菅		18:20–19:05 Power Basic 鈴木	18:40–19:10 SP 鈴木	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 小菅		21:00–21:30 SP 鈴木	21:00–21:30 SP 足立	21:00–21:45 Power Basic 足立
					21:00–21:30 ◎ビラRefCore 鈴木											19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 田原				19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 小菅		
																21:00–21:30 SP 鈴木						

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
08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 小菅	08:30-09:00 SP 名倉	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 小池	09:00-09:30 Cardio Reform Blast 足立	09:00-09:45 Power Basic 足立	定休日	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 小菅
09:20-10:10 ◎ビラLower+ 小菅	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 名倉		10:00-10:30 SP 名倉			
10:40-11:25 Strong Back&Arms 鈴木	10:30-11:00 ◎ビラStretchC 足立	10:20-11:10 ◎ビラB+ 足立	11:00-11:30 ◎ビラChestSR 鈴木	10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 田原		10:20-11:10 ◎ビラLower+ 小菅
12:00-12:50 ◎ビラWaist+ 小池	11:30-12:20 ◎ビラB&A+ 田原	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 小池	12:00-12:30 SP 名倉	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 足立		11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 小池
13:20-14:10 ◎ビラLower+ 小菅	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 田原	13:00-13:30 SP 足立		13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 田原		13:00-13:30 SP 名倉
14:40-15:10 SP 鈴木	14:10-14:40 SP 足立			14:20-14:50 SP 足立		14:00-14:50 ◎ビラLower+ 小菅
15:50-16:40 ◎ビラH&L+ 田原	15:10-15:40 ◎ビラControlF 名倉					15:20-15:50 SP 名倉
17:10-17:55 Boost Upper&Lower 田原	16:20-17:10 ◎ビラB+ 小池	17:20-17:50 SP 足立		17:20-17:50 SP 名倉		17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 田原
	17:40-18:25 Boost Upper&Lower 田原	18:20-18:50 ◎ビラRefCore 小池	18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 田原	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 名倉		18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 田原
		19:20-20:10 ◎ビラLower+ 小菅	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 小菅	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 田原		20:00-20:30 ◎ビラRefBody 田原
		20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 小菅	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 小菅	21:00-21:30 SP 名倉		21:00-21:30 SP 鈴木

【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
13(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	名倉玲奈
17(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木祥子
17(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木祥子
18(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	名倉玲奈
18(土)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木祥子
19(日)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	足立茜
19(日)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	足立茜
20(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木祥子
21(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木祥子
22(水)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	名倉玲奈
22(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	足立茜
24(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	名倉玲奈
24(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	足立茜
25(土)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木祥子
26(日)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	名倉玲奈
26(日)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	足立茜
27(月)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	足立茜
27(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	足立茜
28(火)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	名倉玲奈
28(火)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	名倉玲奈
29(水)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	足立茜
29(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	名倉玲奈
29(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	名倉玲奈
31(金)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	名倉玲奈
31(金)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	名倉玲奈
31(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木祥子

◎ … 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+