

2026年8月レッスンスケジュール Rintosull 京橋店(全スタジオ:女性専用)

※2026年08月19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)
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	-
				定休日																			定休日
	08:00-08:50 ◎ヒュLower+ 波藤																			08:00-08:50 ◎ヒュH&L+ 三宅			
																							
	09:20-10:10 ◎ヒュUpper+ 波藤				09:30-10:15 Ex45C ッRefBody 太田			09:30-10:00 ◎ヒュChestSR 河南			09:30-10:20 ◎ヒュB&A+ 波藤			09:30-10:00 ◎ヒュRefCore 永井			09:30-10:20 ◎ヒュUpper+ 三宅			09:20-10:10 ◎ヒュUpper+ 三宅			
																							
	10:35-11:05 ◎ヒュHipLine 太田	10:30-11:00 SP 前田			10:45-11:15 ◎ヒュTotalBody 前田			10:30-11:00 Rin-Ballet 河南			10:50-11:40 ◎ヒュLower+ 波藤			10:30-11:00 SP 永井			10:50-11:40 ◎ヒュLower+ 三宅			10:40-11:30 ◎ヒュLower+ 片田			
																							
	11:35-12:05 Cardio Reform Blast 太田	11:40-12:30 ◎ヒュA+ 前田			11:45-12:15 ◎ヒュcore 前田			11:30-12:15 Strong Hip&Legs 鷹羽					11:30-12:20 ◎ヒュUpper+ 片田										
																							
	12:35-13:25 ◎ヒュB+ 鷹羽																						
																							
																							
																							
																							
																							
																							
																							
																							
																							
																							
																							

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)		
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	—	—	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
			臨時休業	臨時休業	臨時休業							定休日									

20日(木)			21日(金)			22日(土)			23日(日)	24日(月)			25日(火)			26日(水)			27日(木)	28日(金)		
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
									定休日										定休日			

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｭRefBody	[Extra45]Refresh Body	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭ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	◎ﾋﾞｭ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) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田ひかり
1(土) 17:15-17:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	永井瑠奈
3(月) 16:35-17:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	永井瑠奈
3(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	片田梨緒
3(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鷹羽ももか
4(火) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田ひかり
4(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	片田梨緒
5(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	永井瑠奈
6(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	永井瑠奈
6(木) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田ひかり
7(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	片田梨緒
7(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	永井瑠奈
8(土) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	片田梨緒
8(土) 15:15-15:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	永井瑠奈
8(土) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	鷹羽ももか
10(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田ひかり
14(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片田梨緒
14(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	河南紗也加
15(土) 10:45-11:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	鷹羽ももか
17(月) 14:25-14:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	片田梨緒
17(月) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	太田美利菜
18(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片田梨緒
18(火) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	河南紗也加
18(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田ひかり
19(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	鷹羽ももか
19(水) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田ひかり
20(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	永井瑠奈
20(木) 18:45-19:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	片田梨緒
21(金) 10:45-11:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	鷹羽ももか
21(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	片田梨緒
22(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	永井瑠奈
22(土) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	片田梨緒
24(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鷹羽ももか
25(火) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田ひかり
25(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	片田梨緒
26(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	永井瑠奈
28(金) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田ひかり
28(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	永井瑠奈
29(土) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	前田ひかり
31(月) 12:05-12:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	鷹羽ももか
31(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	河南紗也加

○ … 常時レッスン
● … 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ってしまった場合はご受講いただけません。お時間之余裕をもってお越しください。

レッスン前
10分講座

10分

18:30 - 19:30
レッスン
インストラクター名

レッスン後
10分講座

10分

21:00 - 22:00
レッスン
インストラクター名



【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+

