

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

※2026年07月11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(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)	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ
									定休日													定休日		
																								
																								
																								

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)		25日(土)		26日(日)		
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-		
										定休日							臨時休業					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
3.5	◎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
16(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
16(木) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
17(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
17(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅田理沙
18(土) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
18(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
20(月) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅田理沙
21(火) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
21(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
22(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
22(水) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
24(金) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
24(金) 21:05-21:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
25(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
25(土) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
27(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅田理沙
27(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
28(火) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
28(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
29(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
29(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
30(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅田理沙
30(木) 18:45-19:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
31(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
31(金) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
31(金) 21:15-21:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡

● ... 常溫レッスン

● ... 体験レッスン予約可能

10分

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)

10分

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

10分

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。



【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+

