2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 新宿西口駅前店(全スタジオ:女性専用)

※2026年07月11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)	11日(土)	12日(日)
	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	－
朝	09:00–09:30 ◎ビラControlF 谷 09:50–10:40 ◎ビラLower+ 谷 11:00–11:30 ◎ビラHipLine 板垣 11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 谷	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 吉川 10:10–11:00 ◎ビラH&L+ 吉川 10分 11:20–11:50 Rin-Ballet 山本 12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 山本 13:00–13:30 ◎ビラRefCore 岡本	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 谷 09:50–10:20 ◎ビラcore 谷 10:40–11:30 ◎ビラB&A+ 吉川 11:50–12:20 ◎ビラRefBody 吉川 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 小比賀	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 吉川 10:10–11:00 ◎ビラB&A+ 吉川 11:20–11:50 ◎ビラStretchC 谷 12:10–12:55 Strong Hip&Legs 吉川 13:15–13:45 ◎ビラControlF 谷	定休日	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 山本 09:50–10:20 ◎ビラcore 山本 10:40–11:30 ◎ビラB+ 岡本 11:50–12:35 Boost Upper&Lower 岡本 12:55–13:25 ◎ビラChestSR 山本	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 岡本 10:10–10:40 ◎ビラRefCore 岡本 11:00–11:30 ◎ビラBackStyle 板垣 11:50–12:35 Power Basic 板垣 12:55–13:25 ◎ビラRefBody 吉川	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 山本 10分 Rin-Ballet 山本 10:40–11:30 ◎ビラLower+ 板垣 12:40–13:10 ◎ビラcore 山本	09:00–09:30 ◎ビラControlF 岡本 09:50–10:40 ◎ビラB+ 岡本 11:00–11:30 ◎ビラHipLine 山本 12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 岡本	09:00–09:45 Power Basic 山本 10:05–10:35 ◎ビラPerBackBody 山本 10:55–11:45 ◎ビラUpper+ 小比賀 10分 12:05–12:35 Rin-Ballet 山本 12:55–13:40 Boost Upper&Lower 岡本	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 板垣 09:50–10:20 Cardio Reform Blast 板垣 10:40–11:10 ◎ビラRefCore 岡本 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 吉川 12:40–13:10 Rin-Ballet 板垣 13:45–14:35 ◎ビラH&L+ 吉川 14:55–15:45 ◎ビラWaist+ 岡本 16:05–16:35 ◎ビラChestSR 板垣 16:55–17:40 Boost Upper&Lower 岡本 18:00–18:50 ◎ビラB+ 岡本	定休日
昼	17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 山本	17:35–18:25 ◎ビラB&A+ 岡本	17:35–18:25 ◎ビラUpper+ 小比賀	14:20–14:50 ◎ビラRefBody 岡本 15:10–15:40 ◎ビラTotalBody 山本 16:00–16:30 ◎ビラPerBackBody 山本 16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 岡本 18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 岡本		16:40–17:10 ◎ビラcore 谷 17:30–18:00 ◎ビラStretchC 谷 18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 小比賀 19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 谷 20:40–21:30 ◎ビラLower+ 小比賀	16:45–17:15 ◎ビラTotalBody 谷 17:35–18:25 ◎ビラUpper+ 吉川 18:45–19:35 ◎ビラH&L+ 吉川 19:55–20:40 Power Basic 谷 21:00–21:30 ◎ビラcore 谷	16:45–17:35 ◎ビラLower+ 吉川 17:55–18:25 ◎ビラPerBackBody 谷 18:45–19:15 ◎ビラControlF 谷 19:35–20:25 ◎ビラB&A+ 吉川 20:45–21:30 Boost Upper&Lower 吉川	17:00–17:30 ◎ビラStretchC 谷 17:55–18:40 Strong Back&Arms 吉川 19:00–19:50 ◎ビラLower+ 吉川 20:10–20:40 ◎ビラRefCore 谷 21:00–21:30 ◎ビラRefBody 吉川	16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 小比賀 17:40–18:10 ◎ビラRefCore 岡本 18:30–19:15 Boost Upper&Lower 小比賀 19:35–20:20 Power Waist Shape 岡本 20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 岡本		
夜	18:10–18:40 ◎ビラBackStyle 板垣 19:00–19:30 Cardio Reform Blast 板垣 19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 板垣 21:00–21:30 ◎ビラHipLine 山本	18:45–19:15 ◎ビラBackStyle 山本 19:35–20:20 Power Waist Shape 岡本 20:40–21:30 ◎ビラB+ 岡本	18:45–19:35 ◎ビラLower+ 小比賀 19:55–20:25 ◎ビラControlF 岡本 20:45–21:30 Strong Back&Arms 岡本									

	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
朝	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 板垣 09:50–10:35 Strong Hip&Legs 吉川 10:55–11:25 ◎ビラRefBody 吉川 11:45–12:35 ◎ビラUpper+ 小比賀	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 吉川 10:10–11:00 ◎ビラB&A+ 吉川 11:20–11:50 ◎ビラBackStyle 板垣 12:10–12:40 ◎ビラHipLine 板垣 10分 13:00–13:30 Rin-Ballet 山本	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 吉川 09:50–10:35 Boost Upper&Lower 吉川 10:55–11:25 ◎ビラControlF 岡本 11:45–12:30 Power Waist Shape 岡本 12:50–13:40 ◎ビラB+ 谷	09:00–09:30 SP 板垣 09:50–10:40 ◎ビラJumpM 板垣 11:00–11:50 ◎ビラLower+ 岡本 10分 12:10–12:40 Rin-Ballet 山本 13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 山本	09:00–09:50 ◎ビラB+ 谷 10:05–10:35 ◎ビラStretchC 谷 10:55–11:40 Strong Hip&Legs 吉川 12:00–12:50 ◎ビラB&A+ 吉川 13:10–13:40 SP 谷	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 山本 09:50–10:20 SP 山本 10:40–11:30 ◎ビラB+ 岡本 11:50–12:35 Power Waist Shape 山本 12:55–13:45 ◎ビラUpper+ 山本 14:05–14:35 ◎ビラControlF 岡本 16:30–17:20 ◎ビラLower+ 岡本 17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 板垣 18:30–19:00 Cardio Reform Blast 板垣	定休日	09:00–09:50 ◎ビラJumpM 板垣 10:10–10:40 Rin-Ballet 板垣 11:00–11:50 ◎ビラB+ 谷 12:10–12:40 SP 岡本 13:00–13:30 ◎ビラStretchC 谷 14:00–14:50 ◎ビラLower+ 板垣 15:10–15:40 SP 谷 16:00–16:30 ◎ビラTotalBody 谷 16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 岡本 18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 岡本	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 谷 09:50–10:20 SP 谷 10:40–11:30 ◎ビラLower+ 岡本 11:50–12:35 Power Waist Shape 谷 12:55–13:25 ◎ビラRefCore 岡本 16:45–17:30 Strong Hip&Legs 吉川 17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 吉川 19:00–19:30 SP 山本 19:50–20:20 ◎ビラChestSR 山本 20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 吉川	臨時休業	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 山本 09:50–10:40 ◎ビラB+ 岡本 11:00–11:30 SP 岡本 11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 谷 12:55–13:25 ◎ビラStretchC 谷 16:45–17:35 ◎ビラUpper+ 小比賀 17:55–18:40 Boost Upper&Lower 小比賀 19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 小比賀 20:10–20:40 SP 板垣 21:00–21:30 Cardio Reform Blast 板垣	09:00–09:30 SP 山本 10分 09:50–10:20 Rin-Ballet 山本 10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 岡本 11:50–12:35 Power Basic 岡本 12:55–13:45 ◎ビラLower+ 小比賀 16:45–17:35 ◎ビラUpper+ 小比賀 17:55–18:40 Strong Back&Arms 谷 19:00–19:30 SP 谷 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 小比賀 21:00–21:30 ◎ビラControlF 谷
昼	18:10–18:40 ◎ビラTotalBody 谷 19:00–19:50 ◎ビラLower+ 小比賀 20:10–20:40 ◎ビラcore 山本 10分 21:00–21:30 Rin-Ballet 山本	17:05–17:35 ◎ビラRefBody 吉川 17:55–18:40 Power Waist Shape 谷 19:00–19:30 ◎ビラHipLine 山本 19:50–20:20 ◎ビラControlF 谷 20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 谷	16:50–17:35 Boost Upper&Lower 小比賀 17:55–18:45 ◎ビラUpper+ 小比賀 19:05–19:50 Strong Hip&Legs 谷 20:10–20:40 ◎ビラTotalBody 山本 21:00–21:30 ◎ビラHipLine 山本	16:45–17:15 ◎ビラControlF 岡本 17:35–18:25 ◎ビラLower+ 小比賀 18:40–19:10 SP 山本 19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 小比賀 20:40–21:30 ◎ビラLower+ 小比賀	18:10–18:40 Cardio Reform Blast 板垣 19:00–19:50 ◎ビラLower+ 吉川 20:10–20:40 Rin-Ballet 板垣 21:00–21:30 SP 板垣						

	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)
朝	09:00–09:30 ◎ビラControlF 谷 09:50–10:40 ◎ビラLower+ 谷 11:00–11:30 ◎ビラHipLine 板垣 11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 谷	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 吉川 10:10–11:00 ◎ビラH&L+ 吉川 10分 11:20–11:50 Rin-Ballet 山本 12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 山本 13:00–13:30 ◎ビラRefCore 岡本	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 谷 09:50–10:20 ◎ビラcore 谷 10:40–11:30 ◎ビラB&A+ 吉川 11:50–12:20 ◎ビラRefBody 吉川 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 小比賀	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 吉川 10:10–11:00 ◎ビラB&A+ 吉川 11:20–11:50 ◎ビラStretchC 谷 12:10–12:55 Strong Hip&Legs 吉川 13:15–13:45 ◎ビラControlF 谷	定休日	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 山本 09:50–10:20 ◎ビラcore 山本 10:40–11:30 ◎ビラB+ 岡本 11:50–12:35 Boost Upper&Lower 岡本 12:55–13:25 ◎ビラChestSR 山本	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 岡本 10:10–10:40 ◎ビラRefCore 岡本 11:00–11:30 ◎ビラBackStyle 板垣 11:50–12:35 Power Basic 板垣 12:55–13:25 ◎ビラRefBody 吉川	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 山本 10分 Rin-Ballet 山本 10:40–11:30 ◎ビラLower+ 板垣 12:40–13:10 ◎ビラcore 山本	09:00–09:30 ◎ビラControlF 岡本 09:50–10:40 ◎ビラB+ 岡本 11:00–11:30 ◎ビラHipLine 山本 12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 岡本	09:00–09:45 Power Basic 山本 10:05–10:35 ◎ビラPerBackBody 山本 10:55–11:45 ◎ビラUpper+ 小比賀 10分 12:05–12:35 Rin-Ballet 山本 12:55–13:40 Boost Upper&Lower 岡本	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 板垣 09:50–10:20 Cardio Reform Blast 板垣 10:40–11:10 ◎ビラRefCore 岡本 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 吉川 12:40–13:10 Rin-Ballet 板垣 13:45–14:35 ◎ビラH&L+ 吉川 14:55–15:45 ◎ビラWaist+ 岡本 16:05–16:35 ◎ビラChestSR 板垣 16:55–17:40 Boost Upper&Lower 岡本 18:00–18:50 ◎ビラB+ 岡本	定休日
昼	17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 山本	17:35–18:25 ◎ビラB&A+ 岡本	17:35–18:25 ◎ビラUpper+ 小比賀	14:20–14:50 ◎ビラRefBody 岡本 15:10–15:40 ◎ビラTotalBody 山本 16:00–16:30 ◎ビラPerBackBody 山本 16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 岡本 18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 岡本		16:40–17:10 ◎ビラcore 谷 17:30–18:00 ◎ビラStretchC 谷 18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 小比賀 19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 谷 20:40–21:30 ◎ビラLower+ 小比賀	16:45–17:15 ◎ビラTotalBody 谷 17:35–18:25 ◎ビラUpper+ 吉川 18:45–19:35 ◎ビラH&L+ 吉川 19:55–20:40 Power Basic 谷 21:00–21:30 ◎ビラcore 谷	16:45–17:35 ◎ビラLower+ 吉川 17:55–18:25 ◎ビラPerBackBody 谷 18:45–19:15 ◎ビラControlF 谷 19:35–20:25 ◎ビラB&A+ 吉川 20:45–21:30 Boost Upper&Lower 吉川	17:00–17:30 ◎ビラStretchC 谷 17:55–18:40 Strong Back&Arms 吉川 19:00–19:50 ◎ビラLower+ 吉川 20:10–20:40 ◎ビラRefCore 谷 21:00–21:30 ◎ビラRefBody 吉川	16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 小比賀 17:40–18:10 ◎ビラRefCore 岡本 18:30–19:15 Boost Upper&Lower 小比賀 19:35–20:20 Power Waist Shape 岡本 20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 岡本		
夜	18:10–18:40 ◎ビラBackStyle 板垣 19:00–19:30 Cardio Reform Blast 板垣 19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 板垣 21:00–21:30 ◎ビラHipLine 山本	18:45–19:15 ◎ビラBackStyle 山本 19:35–20:20 Power Waist Shape 岡本 20:40–21:30 ◎ビラB+ 岡本	18:45–19:35 ◎ビラLower+ 小比賀 19:55–20:25 ◎ビラControlF 岡本 20:45–21:30 Strong Back&Arms 岡本									

	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)
朝	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 板垣 09:50–10:35 Strong Hip&Legs 吉川 10:55–11:25 ◎ビラRefBody 吉川 11:45–12:35 ◎ビラUpper+ 小比賀	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 吉川 10:10–11:00 ◎ビラB&A+ 吉川 11:20–11:50 ◎ビラBackStyle 板垣 12:10–12:40 ◎ビラHipLine 板垣 10分 13:00–13:30 Rin-Ballet 山本	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 吉川 09:50–10:35 Boost Upper&Lower 吉川 10:55–11:25 ◎ビラControlF 岡本 11:45–12:30 Power Waist Shape 岡本 12:50–13:40 ◎ビラB+ 谷	09:00–09:30 SP 板垣 09:50–10:40 ◎ビラJumpM 板垣 11:00–11:50 ◎ビラLower+ 岡本 10分 12:10–12:40 Rin-Ballet 山本 13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 山本	09:00–09:50 ◎ビラB+ 谷 10:05–10:35 ◎ビラStretchC 谷 10:55–11:40 Strong Hip&Legs 吉川 12:00–12:50 ◎ビラB&A+ 吉川 13:10–13:40 SP 谷	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 山本 09:50–10:20 SP 山本 10:40–11:30 ◎ビラB+ 岡本 11:50–12:35 Power Waist Shape 山本 12:55–13:45 ◎ビラUpper+ 山本 14:05–14:35 ◎ビラControlF 岡本 16:30–17:20 ◎ビラLower+ 岡本 17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 板垣 18:30–19:00 Cardio Reform Blast 板垣	定休日	09:00–09:50 ◎ビラJumpM 板垣 10:10–10:40 Rin-Ballet 板垣 11:00–11:50 ◎ビラB+ 谷 12:10–12:40 SP 岡本 13:00–13:30 ◎ビラStretchC 谷 14:00–14:50 ◎ビラLower+ 板垣 15:10–15:40 SP 谷 16:00–16:30 ◎ビラTotalBody 谷 16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 岡本 18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 岡本	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 谷 09:50–10:20 SP 谷 10:40–11:30 ◎ビラLower+ 岡本 11:50–12:35 Power Waist Shape 谷 12:55–13:25 ◎ビラRefCore 岡本 16:45–17:30 Strong Hip&Legs 吉川 17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 吉川 19:00–19:30 SP 山本 19:50–20:20 ◎ビラChestSR 山本 20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 吉川	臨時休業	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 山本 09:50–10:40 ◎ビラB+ 岡本 11:00–11:30 SP 岡本 11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 谷 12:55–13:25 ◎ビラStretchC 谷 16:45–17:35 ◎ビラUpper+ 小比賀 17:55–18:40 Boost Upper&Lower 小比賀 19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 小比賀 20:10–20:40 SP 板垣 21:00–21:30 Cardio Reform Blast 板垣	09:00–09:30 SP 山本 10分 09:50–10:20 Rin-Ballet 山本 10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 岡本 11:50–12:35 Power Basic 岡本 12:55–13:45 ◎ビラLower+ 小比賀 16:45–17:35 ◎ビラUpper+ 小比賀 17:55–18:40 Strong Back&Arms 谷 19:00–19:30 SP 谷 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 小比賀 21:00–21:30 ◎ビラControlF 谷
昼	18:10–18:40 ◎ビラTotalBody 谷 19:00–19:50 ◎ビラLower+ 小比賀 20:10–20:40 ◎ビラcore 山本 10分 21:00–21:30 Rin-Ballet 山本	17:05–17:35 ◎ビラRefBody 吉川 17:55–18:40 Power Waist Shape 谷 19:00–19:30 ◎ビラHipLine 山本 19:50–20:20 ◎ビラControlF 谷 20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 谷	16:50–17:35 Boost Upper&Lower 小比賀 17:55–18:45 ◎ビラUpper+ 小比賀 19:05–19:50 Strong Hip&Legs 谷 20:10–20:40 ◎ビラTotalBody 山本 21:00–21:30 ◎ビラHipLine 山本	16:45–17:15 ◎ビラControlF 岡本 17:35–18:25 ◎ビラLower+ 小比賀 18:40–19:10 SP 山本 19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 小比賀 20:40–21:30 ◎ビラLower+ 小比賀	18:10–18:40 Cardio Reform Blast 板垣 19:00–19:50 ◎ビラLower+ 吉川 20:10–20:40 Rin-Ballet 板垣 21:00–21:30 SP 板垣						

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
09:00-09:30 ◎ピラHipLine 板垣	定休日	09:00-09:30 ◎ピラStretchC 谷	09:00-09:50 ◎ピラB+ 山本	09:00-09:30 SP 山本	09:00-09:45 Strong Hip&Legs 谷	09:00-09:30 ◎ピラControlF 谷
10分 09:50-10:20 Rin-Ballet 板垣		09:50-10:20 SP 谷	10:10-10:40 ◎ピラControlF 谷	09:50-10:20 ◎ピラPerBackBody 山本	10:05-10:55 ◎ピラUpper+ 谷	09:50-10:20 SP 谷
10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 小比賀		10:40-11:10 ◎ピラBackStyle 山本	11:00-11:30 ◎ピラcore 山本	10:40-11:25 Strong Back&Arms 吉川	11:15-11:45 SP 山本	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 小比賀
11:50-12:20 SP 谷		11:30-12:00 ◎ピラHipLine 山本	11:50-12:20 ◎ピラStretchC 谷	11:45-12:35 ◎ピラUpper+ 吉川	12:05-12:35 ◎ピラChestSR 山本	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 小比賀
12:40-13:10 ◎ピラTotalBody 谷			12:40-13:10 SP 谷	12:55-13:45 ◎ピラLower+ 岡本	12:55-13:25 ◎ピラTotalBody 谷	12:55-13:45 ◎ピラB&A+ 吉川
14:25-14:55 SP 板垣						
15:15-15:45 ◎ピラStretchC 谷						
16:05-16:35 ◎ピラControlF 板垣						16:25-16:55 SP 谷
16:55-17:40 Boost Upper&Lower 小比賀			17:00-17:30 ◎ピラControlF 岡本	17:20-17:50 SP 岡本		17:15-17:45 ◎ピラRefBody 吉川
18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 小比賀		18:10-18:40 SP 板垣	17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 吉川	18:10-18:40 ◎ピラBackStyle 板垣	17:55-18:40 Power Waist Shape 岡本	18:05-18:50 Strong Back&Arms 吉川
		19:00-19:30 ◎ピラHipLine 板垣	19:00-19:30 ◎ピラRefBody 吉川	19:00-19:50 ◎ピラB+ 岡本	19:00-19:30 ◎ピラPerBackBody 山本	19:10-20:00 ◎ピラLower+ 小比賀
		19:50-20:40 ◎ピラLower+ 吉川	19:50-20:20 SP 岡本	20:10-20:40 Rin-Ballet 板垣	19:50-20:40 ◎ピラB+ 岡本	20:20-21:10 ◎ピラH&L+ 吉川
		21:00-21:30 ◎ピラRefBody 吉川	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 吉川	21:00-21:30 Cardio Reform Blast 板垣	21:00-21:30 SP 岡本	

【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	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)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	板垣真奈未
16(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本晴香
17(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷奈央美
17(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	板垣真奈未
18(土)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本晴香
18(土)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
20(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
20(月)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷奈央美
21(火)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷奈央美
21(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本晴香
23(木)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
23(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	板垣真奈未
24(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本晴香
24(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷奈央美
25(土)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷奈央美
25(土)	14:25-14:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	板垣真奈未
27(月)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷奈央美
27(月)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	板垣真奈未
28(火)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷奈央美
28(火)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
29(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本晴香
29(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
30(木)	11:15-11:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本晴香
30(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
31(金)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷奈央美
31(金)	16:25-16:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷奈央美

◎ … 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+