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

※2026年06月29日02:05 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	Aスタジオ
	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 北村	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 笠井	10:30–11:15 Strong Back&Arms 前原	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 北村	定休日	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 笠井	10:30–11:20 ◎ピラB+ 新明	10:30–11:00 ◎ピラcore 北村	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 松林	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 笠井	10:30–11:20 ◎ピラB+ 前原	定休日	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 松林	10:30–11:15 Strong Back&Arms 前原	10:30–11:20 ◎ピラA+ 北村	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 笠井	10:30–11:15 Power Waist Shape 新明	10:30–11:20 ◎ピラB+ 新明	定休日	10:30–11:00 SP 北村	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 松林		10:30–11:20 ◎ピラA+ 北村	10:30–11:00 SP 北村
		11:30–12:00 ◎ピラBackStyle 笠井		11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 前原				11:30–12:20 ◎ピラLower+ 新明		11:30–12:00 ◎ピラPerBackBody 笠井										11:30–12:15 Power Waist Shape 新明				11:30–12:00 ◎ピラcore 北村
	11:50–12:40 ◎ピラB+ 前原		11:50–12:20 ◎ピラControlF 笠井			11:50–12:40 ◎ピラA+ 北村	12:50–13:20 ◎ピラControlF 笠井		11:50–12:20 ◎ピラRefCore 新明	12:30–13:00 ◎ピラChestSR 北村	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 新明		11:50–12:40 ◎ピラB+ 前原	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 松林	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 北村	11:50–12:20 SP 笠井	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 前原	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 新明				11:50–12:20 SP 北村	
		12:30–13:20 ◎ピラB+ 新明	12:50–13:40 ◎ピラJumpM 笠井	12:30–13:20 ◎ピラB&A+ 前原				12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 新明	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 新明						12:50–13:20 ◎ピラcore 北村	12:50–13:40 ◎ピラB+ 前原				12:50–13:40 ◎ピラB+ 前原		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 松林		12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 松林
	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 前原			13:40–14:10 ◎ピラRefCore 新明		13:10–13:40 ◎ピラStretchC 北村				13:30–14:20 ◎ピラA+ 北村	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 新明		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 松林	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 松林			13:00–13:45 Strong Back&Arms 前原	13:10–13:40 SP 北村			13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 新明			
		13:50–14:20 ◎ピラStretchC 北村													13:50–14:35 Power Basic 新明									
	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 松林		14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 新明			14:10–15:00 ◎ピラB+ 前原		14:10–14:55 Strong Hip&Legs 前原			14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 前原		14:30–15:00 ◎ピラPerBackBody 笠井	14:30–15:00 ◎ピラcore 笠井		14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 松林	14:20–14:50 SP 北村	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 松林				14:10–14:55 Strong Back&Arms 前原	
		14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 松林		14:40–15:30 ◎ピラLower+ 松林																14:10–14:40 ◎ピラRefBody 前原	14:30–15:00 ◎ピラRefBody 前原			
	15:30–16:20 ◎ピラA+ 北村					15:30–16:15 Strong Hip&Legs 前原		15:30–16:15 Strong Back&Arms 前原	15:20–16:10 ◎ピラLower+ 松林		15:30–16:00 ◎ピラBackStyle 笠井		15:30–16:20 ◎ピラB+ 前原				15:20–16:10 ◎ピラB+ 新明	15:30–16:00 ◎ピラRefCore 新明			15:30–16:00 ◎ピラRefCore 新明		15:30–16:15 Strong Hip&Legs 前原	
		16:10–17:00 ◎ピラLower+ 松林		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 松林					16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 松林		16:30–17:00 ◎ピラcore 北村							16:30–17:00 ◎ピラStretchC 北村		16:10–16:40 ◎ピラRefCore 新明				
		17:30–18:00 ◎ピラRefCore 新明		17:20–18:10 ◎ピラB+ 新明							17:30–18:20 ◎ピラA+ 北村			17:20–18:10 ◎ピラLower+ 松林				17:40–18:30 ◎ピラA+ 北村		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 松林				
	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 前原						18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 前原		18:00–18:50 ◎ピラB+ 前原	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 松林			18:20–19:05 Power Basic 新明	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 新明	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 松林	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 松林						18:20–18:50 SP 北村	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 松林
		18:30–19:00 ◎ピラcore 北村	18:40–19:30 ◎ピラB+ 新明	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 新明		18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 前原		18:40–19:10 ◎ピラChestSR 北村			18:50–19:20 Cardio Reform Blast 笠井						18:40–19:30 ◎ピラA+ 北村	19:00–19:30 SP 笠井		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 松林				
	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 松林	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 松林				19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 前原		19:40–20:25 Power Waist Shape 北村	19:20–20:05 Strong Hip&Legs 前原	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 松林			19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 新明	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 新明	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 松林	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 松林					19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 前原	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 松林	19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 前原
			20:00–20:30 Cardio Reform Blast 笠井			20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 笠井											20:00–20:30 SP 北村							
	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 松林	20:50–21:20 ◎ピラChestSR 北村	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 新明			21:00–21:30 ◎ピラHipLine 笠井	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 松林	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 前原	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 新明	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 笠井			21:00–21:30 Cardio Reform Blast 笠井	21:00–21:30 ◎ピラControlF 笠井	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 新明	21:00–21:30 SP 笠井	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 前原				20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 前原	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 松林	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 前原

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
10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 松林	定休日	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 新明	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 松林	10:30-11:00 SP 笠井	10:30-11:00 SP 北村	10:30-11:00 Cardio Reform Blast 笠井
11:50-12:40 ◎ピラLower+ 松林		11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 新明	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 松林	11:30-12:20 ◎ピラA+ 北村	11:30-12:00 ◎ピラStretchC 北村	11:30-12:00 SP 笠井
13:10-13:40 ◎ピラRefCore 新明		13:10-13:40 SP 北村	13:10-13:40 SP 笠井	12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 北村	12:30-13:15 Power Waist Shape 新明	12:30-13:00 ◎ピラChestSR 北村
14:10-14:40 SP 北村		14:10-15:00 ◎ピラLower+ 松林		14:10-14:40 Cardio Reform Blast 笠井	13:50-14:20 ◎ピラRefCore 新明	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 新明
15:20-16:05 Power Basic 新明		15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 松林				
16:40-17:30 ◎ピラWaist+ 新明					17:00-17:30 SP 北村	17:00-17:50 ◎ピラB+ 新明
18:00-18:30 ◎ピラChestSR 北村		17:40-18:10 ◎ピラcore 北村			18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 前原	
19:00-19:30 SP 北村		18:40-19:10 ◎ピラRefBody 前原	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 前原	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 松林		18:20-19:10 ◎ピラA+ 北村
		19:40-20:10 SP 北村	19:40-20:30 ◎ピラB+ 前原	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 松林	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 前原	19:40-20:10 SP 北村
		20:40-21:30 ◎ピラB+ 前原	21:00-21:30 SP 笠井	21:00-21:30 SP 北村	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 松林	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 新明

【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
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
16(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	笠井彩香
16(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	笠井彩香
17(金)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
17(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
18(土)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
18(土)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	笠井彩香
20(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
20(月)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
23(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
23(木)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
24(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
25(土)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
25(土)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
27(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
27(月)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
28(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	笠井彩香
28(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	笠井彩香
29(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	笠井彩香
29(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
30(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
30(木)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
31(金)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	笠井彩香
31(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥

◎ … 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+