2026年8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08月19日02:00 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)	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)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
	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 ◎ビラUpper+ 松林	定休日	10:30-11:00 SP 北村	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 松林	10:30-11:00 ◎ビラStretchC 北村	10:30-11:00 ◎ビラRefCore 新明	10:30-11:20 ◎ビラB+ 新明	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 新明	定休日	10:30-11:20 ◎ビラA+ 北村	臨時休業	臨時休業	臨時休業	10:30-11:00 SP 北村	10:30-11:20 ◎ビラB+ 前原	定休日	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 新明	10:30-11:00 SP 新明	10:30-11:00 ◎ビラcore 北村	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 松林	10:30-11:00 ◎ビラChestSR 笠井	10:30-11:00 SP 北村	定休日	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 松林
	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 前原		11:30-12:00 ◎ビラcore 北村	11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 松林	11:30-12:00 SP 北村	11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 新明	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 新明	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 前原		11:50-12:20 SP 北村				11:30-12:20 ◎ビラLower+ 松林	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 新明		11:50-12:20 SP 新明	11:30-12:15 Boost Upper&Lower 松林	11:30-12:00 SP 北村	11:50-12:40 ◎ビラA+ 北村	11:30-12:00 SP 新明	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 松林		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 松林
	13:10-13:40 SP 北村		12:30-13:00 ◎ビラRefCore 新明	12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 新明	12:30-13:20 ◎ビラB+ 前原	12:50-13:20 ◎ビラRefBody 前原	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 松林	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 前原		12:50-13:35 Boost Upper&Lower 新明				12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 松林	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 松林		12:50-13:40 ◎ビラLower+ 松林	12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 新明	12:30-13:00 ◎ビラChestSR 笠井 13:30-14:00 ◎ビラHipLine 笠井	13:10-13:40 SP 北村	12:30-13:00 ◎ビラRefCore 新明	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 松林		13:10-13:55 Power Basic 前原
	14:10-14:40 ◎ビラRefCore 新明				13:40-14:25 Strong Hip&Legs 前原			14:10-14:40 ◎ビラRefCore 新明		14:10-14:40 ◎ビラChestSR 笠井				14:10-15:00 ◎ビラH&L+ 新明	14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 松林		14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 松林			14:10-14:40 ◎ビラBackStyle 笠井		14:10-14:55 Power Waist Shape 新明		14:30-15:00 SP 新明
	15:10-15:55 Power Basic 新明						15:20-15:50 ◎ビラStretchC 北村	15:10-15:40 SP 北村		15:10-15:40 ◎ビラHipLine 笠井				15:30-16:20 ◎ビラB&A+ 前原			15:30-16:00 ◎ビラRefBody 前原					15:40-16:10 ◎ビラHipLine 笠井		15:30-16:00 Rin-Ballet 佐藤
	16:30-17:00 ◎ビラRefBody 前原						16:20-16:50 SP 北村	16:20-16:50 ◎ビラcore 北村							16:30-17:00 SP 北村			16:20-16:50 SP 新明				16:40-17:10 ◎ビラChestSR 笠井		16:30-17:00 ◎ビラHipLine 佐藤
	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 松林				17:20-17:50 ◎ビラRefBody 前原	17:00-17:45 Ex45ビラRefCore 笠井	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 新明	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 松林						16:50-17:40 ◎ビラB+ 前原	17:40-18:10 ◎ビラStretchC 北村		17:00-17:50 ◎ビラA+ 北村	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 松林	17:20-17:50 SP 北村	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 松林			17:40-18:10 SP 新明		
	19:00-19:30 SP 北村		18:20-19:05 Strong Hip&Legs 前原	18:00-18:45 Ex45ビラRefCore 笠井	18:20-18:50 SP 北村	18:20-18:50 ◎ビラRefBody 前原	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 松林	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 松林		18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 新明				18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 新明	18:40-19:25 Power Waist Shape 新明		18:20-18:50 SP 北村	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 松林	18:20-18:50 ◎ビラBackStyle 笠井	18:40-19:30 ◎ビラJumpM 笠井	18:20-18:50 SP 北村	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 新明		18:00-18:45 Boost Upper&Lower 前原
			19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 前原	19:20-20:05 Strong Back&Arms 前原	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 松林	19:20-20:05 Boost Upper&Lower 田原	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 松林			19:40-20:30 ◎ビラB+ 新明				20:00-20:30 ◎ビラControlF 佐藤			19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 前原	20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 笠井	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 松林	20:00-20:30 ◎ビラChestSR 笠井	19:20-20:05 Strong Back&Arms 北村		19:20-20:05 Strong Back&Arms 前原
			21:00-21:30 SP 笠井	20:40-21:30 ◎ビラB+ 前原	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 松林	20:40-21:30 ◎ビラB+ 田原	21:00-21:30 SP 北村			21:00-21:30 SP 笠井				21:00-21:30 Rin-Ballet 佐藤			20:40-21:30 ◎ビラB+ 前原	21:00-21:30 ◎ビラChestSR 笠井	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 松林	21:00-21:30 SP 北村	20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 新明		20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 新明

25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)
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
10:30-11:00 SP 新明	定休日	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 前原	10:30-11:00 SP 北村	10:30-11:00 SP 新明	定休日	10:30-11:00 SP 笠井
11:30-12:15 Boost Upper&Lower 松林		11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 前原	11:30-12:20 ◎ピラA+ 北村	11:30-12:20 ◎ピラH&L+ 新明		11:30-12:00 ◎ピラChestSR 笠井
12:50-13:20 ◎ピラChestSR 笠井		13:10-13:40 SP 北村	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 新明	12:50-13:20 Rin-Ballet 佐藤		12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 新明
			14:10-15:00 ◎ピラH&L+ 新明	13:50-14:20 ◎ピラControlF 佐藤		13:50-14:20 ◎ピラRefBody 前原
			15:20-15:50 ◎ピラStretchC 北村	14:50-15:40 ◎ピラA+ 北村		15:50-16:20 ◎ピラHipLine 笠井
			16:20-17:10 ◎ピラB+ 前原	16:20-17:10 ◎ピラLower+ 松林		16:50-17:20 SP 新明
18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 松林		18:20-18:50 SP 笠井	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 前原	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 松林		17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 新明
			18:40-19:10 SP 笠井	19:00-19:30 SP 北村		
19:20-20:05 Strong Hip&Legs 前原		19:20-20:10 ◎ピラB+ 田原	19:40-20:10 ◎ピラChestSR 笠井			19:10-20:00 ◎ピラB&A+ 前原
20:40-21:30 ◎ピラB+ 前原		20:40-21:25 Power Waist Shape 新明	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 前原			20:30-21:15 Boost Upper&Lower 前原

【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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	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	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)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
1(土)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
3(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
3(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	笠井彩香
5(水)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
5(水)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
7(金)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
7(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
8(土)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
10(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
10(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	笠井彩香
14(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
15(土)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
17(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	新明瑞希
17(月)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
18(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	新明瑞希
18(火)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	新明瑞希
19(水)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
19(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
20(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
20(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
21(金)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	新明瑞希
21(金)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
22(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
22(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	新明瑞希
24(月)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	新明瑞希
25(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	新明瑞希
27(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
27(木)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	笠井彩香
28(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
28(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	笠井彩香
29(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	新明瑞希
29(土)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村遥
31(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	笠井彩香
31(月)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	新明瑞希

◎ … 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+