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

※2026年06月16日02:13 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
				08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 亀山							●08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 川角							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 亀山		08:00–08:30 SP 藤松				
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 亀山	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 亀山	10分 09:30–10:00 Rin-Ballet 柴田	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 柴田		09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 柴田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 川角	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 川角	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 川角	09:30–10:00 ◎ピラcore 日高	09:30–10:20 ◎ピラB+ 川角		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 川角	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 日高	10分 09:30–10:00 Rin-Ballet 柴田	09:30–10:00 SP 柴田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 藤松	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 亀山		09:10–09:55 Power Waist Shape 藤松	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 亀山		09:30–10:00 SP 柴田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 遠島
						10:30–11:15 Power Basic 川角		10:50–11:20 ◎ピラRefBody 川角	10:40–11:30 ◎ピラA+ 日高	10:40–11:30 ◎ピラB+ 日高			10:50–11:20 ◎ピラRefBody 川角	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 日高	10:40–11:10 ◎ピラChestSR 柴田	10:40–11:10 Cardio Reform Blast 柴田	10:50–11:20 SP 藤松			10:30–11:00 ◎ピラChestSR 柴田			10:40–11:10 ◎ピラControlF 柴田	
	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 亀山	11:00–11:30 ◎ピラcore 藤松	10:40–11:30 ◎ピラB+ 日高	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 亀山			11:00–11:45 Strong Back&Arms 川角				11:00–11:45 Strong Hip&Legs 川角							11:00–11:30 SP 藤松			11:00–11:50 ◎ピラLower+ 亀山		11:00–11:30 SP 柴田	
						11:45–12:35 ◎ピラLower+ 川角									11:50–12:40 ◎ピラA+ 日高	11:50–12:40 ◎ピラB+ 柴田	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 藤松			11:40–12:30 ◎ピラLower+ 亀山		11:50–12:40 ◎ピラA+ 日高	
	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 亀山	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 藤松	12:00–12:30 ◎ピラHipLine 日高	10分 12:10–12:40 Rin-Ballet 柴田			12:20–12:50 ◎ピラRefBody 川角	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 川角	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 日高	12:10–13:00 ◎ピラJumpM 柴田	12:20–12:50 ◎ピラChestSR 藤松		12:00–12:45 Strong Back&Arms 川角	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 川角				12:10–12:55 Power Basic 川角					12:10–12:55 Power Waist Shape 遠島	
						13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 柴田							10分 13:20–13:50 Rin-Ballet 柴田	13:20–13:50 ◎ピラPerBackBody 藤松	13:20–14:10 ◎ピラB+ 遠島	13:20–13:50 SP 日高	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 亀山			13:10–13:40 Cardio Reform Blast 柴田				
		13:20–14:10 ◎ピラLower+ 亀山	13:20–14:10 ◎ピラJumpM 柴田	13:20–14:05 Power Basic 日高			13:30–14:00 ◎ピラcore 柴田	13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 清水	13:20–14:10 ◎ピラH&L+ 川角	13:40–14:10 ◎ピラHipLine 日高	13:30–14:20 ◎ピラA+ 日高							13:30–14:15 Strong Hip&Legs 川角				13:20–14:05 Boost Upper&Lower 清水	13:30–14:00 SP 柴田	
																					14:00–14:30 SP 日高			
				14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 亀山							15:00–15:30 ◎ピラBackStyle 藤松							14:50–15:20 SP 藤松		14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 亀山				
								15:30–16:20 ◎ピラH&L+ 清水							15:30–16:00 ◎ピラRefCore 遠島						15:50–16:20 SP 柴田			15:30–16:00 SP 日高	
		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 亀山		16:10–16:55 Strong Back&Arms 日高					16:00–16:45 Strong Back&Arms 川角		16:10–17:00 ◎ピラLower+ 日高		16:00–16:50 ◎ピラJumpM 柴田	16:00–16:30 ◎ピラStretchC 藤松				16:00–16:50 ◎ピラB+ 川角			16:30–17:20 ◎ピラB&A+ 日高		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 遠島	
	17:10–17:40 ◎ピラChestSR 柴田		17:10–17:40 ◎ピラTotalBody 藤松	17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 日高			16:50–17:40 ◎ピラLower+ 亀山			17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 亀山	17:40–18:10 ◎ピラcore 日高					17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 亀山		17:30–18:00 ◎ピラControlF 藤松		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 亀山			
		18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 川角	18:20–18:50 ◎ピラBackStyle 藤松			18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 亀山	18:20–18:50 ◎ピラControlF 柴田	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 清水	18:20–18:50 ◎ピラHipLine 日高	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 亀山			18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 亀山	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 清水	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 遠島	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 亀山	18:20–18:50 SP 日高					18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 清水	
	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 柴田																				18:40–19:10 SP 日高			18:20–19:10 ◎ピラJumpM 柴田
		19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 川角	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 川角			19:45–20:30 Boost Upper&Lower 藤松	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 亀山	19:50–20:20 ◎ピラTotalBody 柴田	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 亀山	10分 20:00–20:30 Rin-Ballet 柴田			19:30–20:20 ◎ピラLower+ 亀山	19:30–20:20 ◎ピラB+ 川角	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 亀山	20:00–20:30 SP 日高	19:30–20:20 ◎ピラB+ 日高					19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 清水	
	19:50–20:20 ◎ピラRefBody 川角																				19:50–20:20 ◎ピラStretchC 柴田			19:50–20:20 ◎ピラBackStyle 藤松
		21:00–21:30 ◎ピラRefBody 川角																						
	21:00–21:50 ◎ピラB+ 川角		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 川角			21:10–21:40 ◎ピラHipLine 日高	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 亀山	21:00–21:30 Cardio Reform Blast 柴田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 亀山	21:10–21:40 ◎ピラControlF 柴田			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 亀山	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 清水	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 亀山	21:10–21:40 ◎ピラTotalBody 日高	21:00–21:30 SP 柴田			21:00–21:50 ◎ピラJumpM 柴田		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 亀山	21:00–21:30 SP 藤松

定休日　定休日　定休日　臨時休業

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
08:00-08:30 SP 日高	定休日					
09:10-10:00 ◎ビラWaist+ 日高		09:30-10:00 SP 日高	09:30-10:00 ◎ビラControlF 柴田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 亀山	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 川角	09:30-10:15 Strong Back&Arms 清水
10:40-11:10 SP 日高		10:40-11:30 ◎ビラA+ 日高	10:40-11:10 SP 柴田	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 亀山	11:00-11:45 Power Basic 川角	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 清水
11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 柴田		12:10-12:40 SP 日高	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 日高	12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 亀山	12:20-13:10 ◎ビラLower+ 亀山	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 清水
13:20-13:50 ◎ビラPerBackBody 柴田		13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 亀山	13:10-13:40 SP 日高	14:00-14:30 SP 日高	13:50-14:20 SP 日高	13:40-14:10 SP 藤松
14:30-15:00 ◎ビラStretchC 柴田						
15:40-16:30 ◎ビラLower+ 亀山		16:00-16:50 ◎ビラLower+ 亀山		16:30-17:00 ◎ビラHipLine 日高		16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 左右田
17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 亀山			17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 川角		17:20-17:50 ◎ビラChestSR 柴田	
		18:20-18:50 ◎ビラRefBody 川角	18:30-19:15 Strong Hip&Legs 川角	18:50-19:20 ◎ビラPerBackBody 柴田	18:30-19:00 SP 日高	18:20-18:50 SP 藤松
		19:30-20:15 Boost Upper&Lower 川角	19:50-20:20 SP 日高	20:00-20:30 ◎ビラStretchC 柴田	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 日高	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 亀山
		21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 川角	21:00-21:50 ◎ビラB+ 川角	21:10-21:40 SP 日高	21:10-21:40 Cardio Reform Blast 柴田	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 亀山

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	◎ビラ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)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	柴田麻裕
16(木)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
16(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
17(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤松奏
17(金)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
17(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	柴田麻裕
18(土)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤松奏
18(土)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤松奏
20(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤松奏
20(月)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	柴田麻裕
21(火)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
21(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
23(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	柴田麻裕
23(木)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
24(金)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	柴田麻裕
24(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	柴田麻裕
24(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤松奏
25(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
25(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
27(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
27(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
28(火)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	柴田麻裕
28(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
28(火)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
29(水)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
29(水)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
30(木)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
30(木)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
31(金)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤松奏
31(金)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤松奏

◎ … 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

レッスン後
10分講座

【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+