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

※2026年07月25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(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	09:30-10:15 Power Waist Shape 宮永	09:30-10:20 ◎ピラB+ 倉田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 井上	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 角南			09:30-10:20 ◎ピラB+ 角南	09:30-10:20 ◎ピラA+ 倉田	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 渡邊	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 角南	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 縄田	
	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 角南	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 倉田	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 井上	10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 縄田		10:30-11:00 ◎ピラChestSR 角南	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 角南	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 倉田	10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 渡邊	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 井上	10:50-11:40 ◎ピラJumpM 渡邊	
	11:50-12:20 ◎ピラRefCore 角南			11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 井上		11:30-12:20 ◎ピラH&L+ 角南	11:50-12:20 ◎ピラControlF 縄田		11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 井上			
昼		12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 宮永	12:10-12:55 Power Basic 渡邊					12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 宮永		12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 渡邊	12:10-12:40 ◎ピラControlF 縄田	
	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 宮永	13:10-13:40 ◎ピラHipLine 宮永	13:30-14:00 Cardio Reform Blast 縄田	12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 宮永		12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 井上	12:50-13:40 ◎ピラJumpM 渡邊	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 角南	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 井上		13:10-13:40 ◎ピラRefCore 角南	
	14:10-14:40 ◎ピラControlF 宮永			14:10-15:00 ◎ピラLower+ 井上	定休日	14:10-15:00 ◎ピラA+ 渡邊	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 縄田				14:10-15:00 ◎ピラB&A+ 縄田	定休日
			14:30-15:00 ◎ピラStretchC 倉田									
				15:30-16:15 Power Basic 宮永							15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 渡邊	
		16:20-16:50 ◎ピラRefBody 渡邊	15:50-16:35 Boost Upper&Lower 井上			16:20-16:50 ◎ピラTotalBody 宮永		16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 倉田	16:30-17:00 ◎ピラcore 渡邊			
				16:50-17:40 ◎ピラLower+ 井上							16:50-17:20 ◎ピラChestSR 角南	
	17:10-17:40 Cardio Reform Blast 縄田	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 倉田	17:10-18:00 ◎ピラJumpM 渡邊			17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 角南	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 角南	17:30-18:00 ◎ピラChestSR 宮永	17:30-18:00 ◎ピラRefBody 縄田		17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 角南	
夜	18:10-19:00 ◎ピラH&L+ 角南			18:10-18:40 ◎ピラRefBody 縄田						18:10-18:40 ◎ピラStretchC 渡邊		
		18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 宮永	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 井上			18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 井上	18:40-19:25 Power Basic 縄田	18:30-19:00 ◎ピラHipLine 宮永	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 井上			
										19:10-19:40 Cardio Reform Blast 縄田		
	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 縄田					19:40-20:30 ◎ピラLower+ 井上		19:30-20:20 ◎ピラB+ 角南				
		20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 渡邊	19:50-20:20 ◎ピラControlF 縄田				20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 渡邊		19:50-20:20 ◎ピラControlF 縄田			
										20:10-21:00 ◎ピラLower+ 井上		
	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 縄田	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 渡邊	20:50-21:40 ◎ピラWaist+ 倉田			21:00-21:30 ◎ピラcore 渡邊	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 渡邊	20:50-21:35 Strong Hip&Legs 角南	20:50-21:40 ◎ピラB&A+ 縄田			
										21:30-22:00 ◎ピラBackStyle 宮永		

	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	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 渡邊	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 渡邊	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 縄田	09:30-10:20 ◎ピラB+ 倉田	09:30-10:00 SP 宮永	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 縄田		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 井上	09:30-10:00 SP 縄田		09:30-10:15 Power Waist Shape 縄田	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 渡邊
	10:50-11:20 ◎ピラStretchC 渡邊	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 渡邊	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 宮永	10:50-11:40 ◎ピラA+ 倉田	10:30-11:00 ◎ピラHipLine 宮永	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 倉田		10:50-11:20 SP 角南	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 縄田		10:50-11:20 ◎ピラControlF 縄田	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 渡邊
	11:50-12:20 ◎ピラBackStyle 倉田		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 宮永		11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 井上	11:50-12:20 SP 倉田		11:50-12:20 ◎ピラStretchC 渡邊	11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 角南		11:50-12:20 SP 渡邊	
昼		12:10-12:40 ◎ピラcore 倉田		12:10-12:40 ◎ピラChestSR 角南								12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 宮永
	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 井上	13:10-13:40 ◎ピラHipLine 角南	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 渡邊	13:10-13:40 SP 縄田	12:50-13:35 Strong Hip&Legs 角南	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 井上		12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 角南	12:50-13:20 ◎ピラChestSR 角南		12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 渡邊	13:10-13:40 SP 縄田
	14:10-14:55 Boost Upper&Lower 井上	14:10-15:00 ◎ピラWaist+ 角南	14:10-14:40 ◎ピラPerBackBody 縄田	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 縄田	14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 井上	14:10-15:00 ◎ピラWaist+ 宮永	定休日	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 井上		臨時休業	14:10-14:40 ◎ピラBackStyle 宮永	14:10-15:00 ◎ピラWaist+ 縄田
						15:30-16:00 Cardio Reform Blast 縄田		15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 井上				
	16:10-16:40 ◎ピラTotalBody 渡邊	16:00-16:50 ◎ピラLower+ 井上			16:20-16:50 SP 倉田	16:30-17:00 SP 宮永					16:20-16:50 Cardio Reform Blast 縄田	16:10-16:40 SP 宮永
								16:50-17:40 ◎ピラJumpM 渡邊				
	17:10-18:00 ◎ピラLower+ 井上	17:20-17:50 ◎ピラHipLine 角南	17:10-17:40 ◎ピラBackStyle 宮永	17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 倉田	17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 角南	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 倉田			17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 倉田		17:20-18:10 ◎ピラLower+ 宮永	17:10-17:40 ◎ピラcore 渡邊
夜								18:10-18:40 SP 角南				
	18:30-19:15 Power Waist Shape 倉田	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 井上	18:10-19:00 ◎ピラWaist+ 縄田	18:50-19:20 Cardio Reform Blast 縄田	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 井上				18:50-19:20 ◎ピラcore 倉田		18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 宮永	18:10-19:00 ◎ピラH&L+ 縄田
	19:50-20:20 ◎ピラHipLine 倉田	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 井上	19:30-20:20 ◎ピラJumpM 渡邊	19:50-20:20 SP 角南	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 井上				19:50-20:20 SP 宮永			19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 井上
											20:00-20:30 ◎ピラChestSR 角南	
	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 井上	21:00-21:30 ◎ピラControlF 倉田	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 渡邊	20:50-21:40 ◎ピラB&A+ 角南	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 倉田				20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 宮永		21:00-21:30 SP 角南	20:50-21:35 Power Basic 宮永

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
09:30-10:00 ◎ピラcore 倉田	定休日	09:30-10:20 ◎ピラA+ 渡邊	09:30-10:20 ◎ピラB+ 宮永	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 宮永	09:30-10:00 SP 宮永	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 縄田
10:30-11:00 ◎ピラStretchC 渡邊		10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 渡邊	10:50-11:20 SP 宮永	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 角南	10分 10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 井上	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 宮永
11:40-12:25 Boost Upper&Lower 宮永		11:50-12:20 SP 縄田	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 角南	11:50-12:20 SP 縄田	10分 11:30-12:00 ◎ピラHipLine 宮永	11:50-12:40 ◎ピラB+ 縄田
13:00-13:30 SP 宮永		10分 12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 井上	10分 13:10-13:40 ◎ピラcore 渡邊	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 井上	12:20-13:10 ◎ピラH&L+ 宮永	13:10-13:55 Strong Hip&Legs 縄田
14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 倉田		14:10-14:55 Strong Hip&Legs 角南				14:20-14:50 SP 渡邊
15:20-16:10 ◎ピラA+ 渡邊		15:50-16:35 Boost Upper&Lower 井上	16:20-17:05 Power Waist Shape 角南			
16:40-17:30 ◎ピラLower+ 宮永		10分 17:10-18:00 ◎ピラLower+ 井上	17:30-18:00 ◎ピラBackStyle 宮永	17:40-18:30 ◎ピラB+ 角南	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 井上	
18:00-18:30 SP 渡邊		18:30-19:00 SP 角南	10分 18:30-19:20 ◎ピラLower+ 角南		18:40-19:10 SP 倉田	18:10-19:00 ◎ピラH&L+ 宮永
		19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 縄田	19:50-20:40 ◎ピラJumpM 渡邊	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 井上 20:20-20:50 SP 縄田	19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 倉田	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 角南
		20:50-21:40 ◎ピラB+ 縄田	21:10-21:40 SP 渡邊	21:20-22:10 ◎ピラLower+ 井上	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 井上	20:50-21:20 SP 角南

【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
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)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	縄田渚
16(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	角南晴菜
17(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮永瑛里
17(金)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	倉田梨央
18(土)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	倉田梨央
18(土)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮永瑛里
20(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	角南晴菜
20(月)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	角南晴菜
21(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	縄田渚
21(火)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮永瑛里
23(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊咲紀
23(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	角南晴菜
24(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	縄田渚
24(金)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮永瑛里
25(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮永瑛里
25(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊咲紀
27(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	縄田渚
27(月)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	角南晴菜
28(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮永瑛里
28(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊咲紀
29(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	縄田渚
29(水)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	縄田渚
30(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮永瑛里
30(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	倉田梨央
31(金)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊咲紀
31(金)	20:50-21:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	角南晴菜

◎ … 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+