

※2026年07月25日02:07 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

※2026年07月25日02:07 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

2025年07月01日(水)から07月27日(土)までの期間の練習スケジュールです。																								
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	
																								
09:30-10:20 ◎ヒップLower+ 井上		09:30-10:00 ◎ヒップHipLine 宮永	09:30-10:20 ◎ヒップLower+ 角南	09:30-10:15 Ex45℃リフレBody 倉田	09:30-10:00 SP 縄田	09:30-10:15 Power Waist Shape 縄田	09:30-10:00 ◎ヒップcore 宮永		09:30-10:00 SP 縄田				09:30-10:20 ◎ヒップB&A+ 井上	09:30-10:20 ◎ヒップUpper+ 角南		09:30-10:15 Power Basic 倉田	09:30-10:20 ◎ヒップUpper+ 川崎	09:30-10:00 ◎ヒップTotalBody 角南	09:30-10:00 SP 杉野	09:30-10:20 ◎ヒップB+ 渡邊	09:30-10:15 Power Waist Shape 倉田		09:30-10:20 ◎ヒップLower+ 川崎	
10:40-11:10 ◎ヒップControlF 渡邊		10:20-10:50 ◎ヒップChestSR 杉野	10:40-11:30 ◎ヒップWaist+ 宮永	10:50-11:20 ◎ヒップStretchC 倉田	10:30-11:00 Cardio Reform Blast 縄田	10:40-11:30 ◎ヒップUpper+ 角南	10:20-10:50 ◎ヒップChestSR 宮永		10:20-10:50 Rin-Ballet 縄田			10:40-11:30 ◎ヒップLower+ 井上	10:40-11:10 ◎ヒップPerBackBody 角南		10:40-11:10 Rin-Ballet 倉田	10:40-11:10 ◎ヒップcore 宮永	10:20-10:50 ◎ヒップHipLine 角南	10:20-11:10 ◎ヒップJumpM 杉野	10:40-11:10 SP 宮永	10:40-11:10 Rin-Ballet 倉田		10:40-11:30 ◎ヒップUpper+ 川崎		
11:30-12:00 SP 縄田		11:10-12:00 ◎ヒップUpper+ 杉野			11:30-12:20 ◎ヒップUpper+ 杉野	11:10-12:00 ◎ヒップWaist+ 杉野		11:10-12:00 ◎ヒップLower+ 渡邊				11:50-12:20 SP 杉野	11:30-12:00 SP 縄田		11:30-12:00 Cardio Reform Blast 縄田	11:30-12:20 ◎ヒップLower+ 川崎	11:10-12:00 ◎ヒップUpper+ 川崎	11:30-12:00 ◎ヒップChestSR 角南	11:30-12:00 ◎ヒップPerBackBody 渡邊	11:30-12:20 ◎ヒップUpper+ 宮永		11:50-12:20 ◎ヒップcore 宮永		
		12:20-12:50 SP 角南				12:20-13:10 ◎ヒップUpper+ 角南	12:20-13:10 ◎ヒップH&L+ 井上		12:20-12:50 ◎ヒップBackStyle 杉野				12:40-13:10 ◎ヒップH&L+ 井上	12:20-13:10 ◎ヒップH&L+ 角南		12:20-13:10 ◎ヒップUpper+ 宮永	12:40-13:10 SP 倉田	12:20-13:05 Strong Hip&Legs 縄田	12:20-13:10 ◎ヒップB+ 杉野	12:20-12:50 Cardio Reform Blast 縄田	12:40-13:10 SP 杉野		12:40-13:10 ◎ヒップTotalBody 杉野	
13:30-14:20 ◎ヒップH&L+ 井上		13:10-13:55 Ex45℃リフレBody 倉田	13:50-14:20 ◎ヒップPerBackBody 角南	14:10-14:40 SP 角南	13:50-14:40 ◎ヒップB&A+ 縄田	13:50-14:20 ◎ヒップLine 宮永	13:30-14:20 ◎ヒップB+ 角南						13:30-14:00 SP 倉田	13:30-14:20 ◎ヒップA+ 杉野		13:30-14:00 SP 渡邊	13:30-14:20 ◎ヒップWaist+ 宮永	13:30-14:00 SP 縄田	13:30-14:20 ◎ヒップA+ 渡邊		13:30-14:20 ◎ヒップB+ 角南		13:30-14:00 SP 小割	
	定休日	14:20-14:50 ◎ヒップChestSR 角南	14:40-15:10 Rin-Ballet 縄田				14:40-15:10 SP 杉野						14:20-14:50 ◎ヒップControlF 渡邊	14:40-15:10 SP 杉野		14:20-14:50 ◎ヒップBackStyle 宮永		14:20-15:10 ◎ヒップLower+ 川崎				14:40-15:25 Boost Upper&Lower 縄田		14:20-15:10 ◎ヒップLower+ 川崎
15:50-16:35 Boost Upper&Lower 縄田						15:40-16:30 ◎ヒップH&L+ 井上	15:40-16:25 Power Basic 倉田						15:50-16:40 ◎ヒップB 杉野	15:30-16:20 ◎ヒップB&A+ 井上							15:50-16:20 ◎ヒップChestSR 角南		15:50-16:20 ◎ヒップChestSR 宮永	
17:00-17:30 SP 渡邊		17:00-17:30 Rin-Ballet 縄田	16:50-17:40 ◎ヒップUpper+ 角南	16:40-17:10 SP 角南	16:30-17:15 Ex45℃リフレBody 倉田	16:50-17:20 Rin-Ballet 縄田	16:50-17:40 ◎ヒップLower+ 倉田						17:00-17:30 SP 角南	17:50-18:40 ◎ヒップJumpM 渡邊	17:50-18:40 ◎ヒップLower+ 縄田									17:50-18:40 ◎ヒップA+ 小割
17:50-18:40 ◎ヒップJumpM 渡邊		18:00-18:50 ◎ヒップLower+ 縄田	18:00-18:30 SP 縄田			17:50-18:35 Boost Upper&Lower 宮永	18:00-18:30 SP 角南		18:20-18:50 ◎ヒップTotalBody 杉野				19:00-19:50 ◎ヒップUpper+ 渡邊	19:00-19:50 ◎ヒップUpper+ 杉野		17:10-18:00 ◎ヒップB+ 縄田	17:00-17:50 ◎ヒップH&L+ 倉田	17:10-17:40 SP 宮永	16:50-17:40 ◎ヒップWaist+ 角南		17:50-18:20 SP 宮永		17:50-18:40 ◎ヒップB+ 小割	
			18:50-19:20 ◎ヒップChestSR 宮永	19:00-19:30 ◎ヒップRefBody 井上	18:50-19:40 ◎ヒップLower+ 倉田	19:00-19:30 SP 宮永							20:10-20:40 ◎ヒップcore 宮永	20:10-20:40 ◎ヒップcore 宮永				19:00-19:50 ◎ヒップUpper+ 宮永	19:10-19:40 ◎ヒップPerBackBody 縄田	18:50-19:20 SP 渡邊	19:10-19:40 ◎ヒップBackStyle 杉野		19:00-19:45 Strong Hip&Legs 宮永	
			19:20-19:50 ◎ヒップTotalBody 角南										20:00-20:45 Power Basic 角南	20:10-20:40 ◎ヒップcore 宮永				20:10-20:40 ◎ヒップLower+ 川崎	20:00-20:50 ◎ヒップUpper+ 川崎				20:10-20:40 ◎ヒップTotalBody 杉野	
		20:20-21:10 ◎ヒップUpper+ 倉田	19:40-20:30 ◎ヒップB&A+ 杉野	20:00-20:50 ◎ヒップUpper+ 宮永	20:10-20:40 SP 杉野	20:00-20:50 ◎ヒップLower+ 角南							21:00-21:30 ◎ヒップChestSR 宮永	21:00-21:30 ◎ヒップChestSR 宮永		21:10-22:00 ◎ヒップLower+ 角南		20:50-21:40 ◎ヒップH&L+ 宮永	20:50-21:40 ◎ヒップUpper+ 川崎				21:00-21:30 SP 小割	
			20:50-21:40 ◎ヒップB+ 杉野	21:20-22:10 ◎ヒップWaist+ 宮永	21:10-21:40 ◎ヒップTotalBody 杉野	21:20-22:10 ◎ヒップB&A+ 井上			21:10-22:00 ◎ヒップUpper+ 角南															
		21:40-22:10 SP 倉田																						

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｭRefBody	[Extra45]Refresh Body	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭ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	◎ﾋﾞｭ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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	縄田渚
1(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊咲紀
3(月) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	角南晴菜
3(月) 21:40-22:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	倉田梨央
4(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮永瑛里
4(火) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	縄田渚
5(水) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	角南晴菜
5(水) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	角南晴菜
6(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	縄田渚
6(木) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉野明美
7(金) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	縄田渚
7(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮永瑛里
8(土) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉野明美
8(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	角南晴菜
10(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	縄田渚
10(月) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮永瑛里
14(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉野明美
14(金) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	角南晴菜
15(土) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	縄田渚
15(土) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉野明美
17(月) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊咲紀
17(月) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	縄田渚
18(火) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	倉田梨央
18(火) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	縄田渚
19(水) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	縄田渚
19(水) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮永瑛里
20(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉野明美
20(木) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊咲紀
21(金) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮永瑛里
21(金) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	角南晴菜
22(土) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉野明美
22(土) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮永瑛里
24(月) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小割実虹
24(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小割実虹
25(火) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮永瑛里
25(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊咲紀
27(木) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮永瑛里
28(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊咲紀
28(金) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊咲紀
29(土) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊咲紀
29(土) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊咲紀
31(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮永瑛里
31(月) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊咲紀
31(月) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	角南晴菜

○ … 常溫レッスン	SP … 特別レッスン	【注意事項】
● … 体験レッスン予約可能	WS … プレミアムワークショップ (追加料金あり)	
10時 10分講座		● 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。
10時 10分講座		● レッスンの開始時間を過ぎてしまっ た場合はご愛顧いただけません。 お時間にも余裕をもってお越しください。
レッスン前 10分講座	18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名	
	10時 10分講座	
	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名	
	10時 10分講座	



【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+

