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

※2026年06月15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。

	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+ 加藤美帆							08:00–08:30 ◎ピラChestSR 北村							08:00–08:30 SP 丸山		08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 丸山				
	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 北村	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 加藤葵	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 丸山	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 加藤美帆		09:30–10:00 ◎ピラStretchC 丸山	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 杉田	09:30–10:15 Strong Back&Arms 加藤美帆	09:30–10:15 Power Basic 杉田	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 加藤美帆	09:00–09:45 Power Waist Shape 加藤葵		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 杉田	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 北村	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 北村	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 加藤葵	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 丸山	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 加藤美帆		09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 丸山	09:30–10:00 SP 丸山	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 加藤葵	09:30–10:00 SP 丸山
											10:10–10:40 ◎ピラHipLine 丸山							10:10–11:00 ◎ピラUpper+ 加藤美帆		10:40–11:10 SP 加藤美帆	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 丸山		10:30–11:00 ◎ピラRefBody 丸山
	10:30–11:15 Power Basic 加藤葵	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 加藤葵	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 丸山	10:40–11:25 Strong Back&Arms 丸山		10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 丸山	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 杉田	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 加藤美帆	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 杉田	10:45–11:30 Strong Hip&Legs 加藤美帆			10:50–11:20 ◎ピラRefCore 杉田	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 北村	10:30–11:00 ◎ピラcore 北村	10:30–11:20 ◎ピラB+ 加藤葵	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 加藤美帆						
			11:30–12:00 ◎ピラRefCore 杉田								11:10–11:55 Boost Upper&Lower 丸山				11:30–12:15 Power Waist Shape 杉田			11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 加藤葵		11:40–12:25 Power Basic 杉田	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 加藤葵	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 加藤葵	11:30–12:20 ◎ピラB+ 加藤美帆
	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 加藤葵	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 加藤美帆	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 杉田	12:00–12:45 Strong Hip&Legs 丸山		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 杉田	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 加藤美帆	12:00–12:30 ◎ピラTotalBody 北村	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 丸山	12:00–12:45 Boost Upper&Lower 杉田	12:20–13:10 ◎ピラB+ 加藤葵		11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 北村	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 杉田		11:50–12:20 SP 加藤美帆	11:50–12:20 SP 加藤美帆				11:50–12:20 ◎ピラStretchC 丸山		
								13:00–13:30 ◎ピラcore 北村					12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 北村		12:40–13:30 ◎ピラLower+ 杉田	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 加藤美帆		12:50–13:20 ◎ピラStretchC 丸山		12:50–13:20 ◎ピラHipLine 丸山	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 加藤葵	12:50–13:20 ◎ピラHipLine 丸山	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 加藤美帆
		13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 加藤美帆		13:20–14:10 ◎ピラB+ 杉田		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 杉田	13:10–13:55 Power Basic 加藤美帆		13:20–13:50 ◎ピラHipLine 丸山	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 杉田	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 加藤美帆			13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 杉田				13:50–14:40 ◎ピラWaist+ 加藤葵		13:50–14:20 SP 加藤美帆			
				14:40–15:30 ◎ピラWaist+ 杉田							15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 加藤美帆							15:10–15:55 Boost Upper&Lower 杉田		14:50–15:35 Boost Upper&Lower 杉田				
				16:00–16:30 ◎ピラRefBody 加藤美帆							16:20–17:05 Power Basic 杉田							16:20–16:50 ◎ピラRefCore 杉田		16:00–16:50 ◎ピラH&L+ 加藤葵				
		17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 加藤葵		17:00–17:30 ◎ピラRefCore 加藤美帆				17:20–17:50 ◎ピラRefCore 加藤美帆	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 加藤葵	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 丸山			17:05–17:50 Strong Back&Arms 加藤美帆	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 加藤美帆	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 丸山			17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 加藤葵		17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 加藤葵	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 加藤美帆	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 杉田	17:05–17:50 Boost Upper&Lower 加藤葵
				18:00–18:30 ◎ピラStretchC 丸山		17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 加藤葵	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 杉田				17:40–18:25 Boost Upper&Lower 杉田					18:00–18:30 SP 加藤葵								
	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 加藤葵		18:20–18:50 ◎ピラRefCore 丸山					18:20–19:10 ◎ピラB+ 加藤美帆					18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 加藤美帆				18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 加藤葵			18:40–19:10 SP 加藤美帆	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 杉田	18:20–19:05 Power Waist Shape 加藤葵
	19:05–19:55 ◎ピラB+ 加藤美帆		19:20–19:50 ◎ピラStretchC 丸山			19:00–19:50 ◎ピラLower+ 加藤葵	19:20–19:50 ◎ピラRefCore 杉田			18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 加藤葵	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 丸山			18:40–19:25 Boost Upper&Lower 加藤美帆	18:40–19:30 ◎ピラJumpM 北村	19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 加藤葵						
		19:40–20:25 Strong Back&Arms 加藤美帆						19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 加藤葵	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 丸山	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 杉田			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 加藤葵	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 丸山	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 丸山	20:20–20:50 ◎ピラTotalBody 北村	20:00–20:50 ◎ピラB+ 杉田			19:40–20:25 Power Basic 杉田	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 北村	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 加藤美帆
	20:20–20:50 ◎ピラRefBody 加藤美帆		20:20–20:50 ◎ピラcore 北村			20:20–20:50 ◎ピラBackStyle 北村	20:20–20:50 ◎ピラHipLine 丸山																
		21:00–21:45 Strong Hip&Legs 加藤美帆						21:00–21:50 ◎ピラLower+ 加藤葵	21:00–21:50 ◎ピラJumpM 北村				21:00–21:45 Power Waist Shape 加藤葵	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 丸山	21:00–21:45 Strong Back&Arms 丸山						21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 杉田		
	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 丸山		21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 北村			21:20–21:50 ◎ピラcore 北村	21:20–21:50 ◎ピラStretchC 丸山			21:20–21:50 ◎ピラRefCore 杉田						21:20–21:50 ◎ピラChestSR 北村	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 杉田					21:00–21:30 ◎ピラcore 北村	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 加藤美帆

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 ◎ピラChestSR 北村	定休日					
09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 北村						
		09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 杉田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 加藤葵	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 北村	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 杉田	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 加藤美帆
10:10-11:00 ◎ピラB+ 加藤美帆				10:30-11:00 SP 北村	10:40-11:10 ◎ピラRefCore 杉田	
		10:50-11:40 ◎ピラB+ 杉田	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 加藤葵			10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 加藤美帆
11:30-12:00 SP 加藤美帆				11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 加藤美帆	11:40-12:10 ◎ピラRefBody 加藤美帆	
		12:10-12:40 SP 丸山	12:10-13:00 ◎ピラJumpM 北村			12:10-12:40 ◎ピラControlF 北村
12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 加藤葵					12:40-13:10 SP 加藤美帆	
		13:10-13:40 ◎ピラStretchC 丸山	13:30-14:00 ◎ピラControlF 北村	12:50-13:35 Strong Hip&Legs 加藤美帆		13:10-13:40 ◎ピラBackStyle 北村
13:50-14:40 ◎ピラLower+ 加藤葵						
15:10-16:00 ◎ピラJumpM 北村						
16:30-17:00 ◎ピラRefCore 加藤葵						
17:30-18:00 SP 加藤美帆		17:40-18:10 ◎ピラHipLine 丸山	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 杉田	17:40-18:10 ◎ピラcore 北村	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 加藤葵	17:40-18:10 ◎ピラStretchC 丸山
		18:40-19:10 SP 丸山	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 杉田	18:40-19:10 ◎ピラChestSR 北村	18:40-19:25 Power Basic 加藤葵	18:40-19:10 SP 丸山
		19:40-20:25 Strong Hip&Legs 加藤美帆	20:00-20:30 SP 丸山	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 加藤葵	20:00-20:30 ◎ピラHipLine 丸山	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 加藤葵
		21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 加藤美帆	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 丸山	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 加藤葵	21:00-21:30 SP 丸山	21:00-21:50 ◎ピラB+ 加藤葵

【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	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	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	加藤美帆
16(木)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤葵
17(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤美帆
18(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山遥奈
20(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤美帆
20(月)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤美帆
21(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山遥奈
21(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤美帆
24(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山遥奈
25(土)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤美帆
25(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤美帆
27(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山遥奈
27(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山遥奈
28(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山遥奈
29(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村爽乃
30(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤美帆
30(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山遥奈
31(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山遥奈

◎ … 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+