2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 広島八丁堀店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月16日02:10 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B+ 重松							08:00–08:30 ◎ピラControlF 眞庭							08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 重松		08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 福田				
				09:10–09:40 ◎ピラStretchC 重松							08:50–09:40 ◎ピラLower+ 眞庭							09:10–10:00 ◎ピラUpper+ 重松		09:10–09:40 SP 眞庭				
	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 吉田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 吉田	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 渡辺			09:30–10:00 ◎ピラChestSR 倉田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 吉田	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 重松	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 福田	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 眞庭			09:30–10:20 ◎ピラLower+ 吉田	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 渡辺	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 渡辺	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 吉田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 眞庭			08:30–10:00 Rin–Ballet 中田		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 重松	09:30–10:00 SP 眞庭
				10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 吉田							10:00–10:45 Strong Back&Arms 重松				10:20–10:50 ◎ピラcore 渡辺			10:20–10:50 Cardio Reform Blast 渡辺		10:00–10:45 Power Waist Shape 眞庭				
	10:40–11:10 ◎ピラStretchC 重松	10:40–11:10 ◎ピラcore 眞庭	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 福田			10:20–11:10 ◎ピラA+ 倉田	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 吉田	10:20–11:05 Strong Back&Arms 重松	10:40–11:10 ◎ピラHipLine 眞庭	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 眞庭			10:40–11:10 ◎ピラControlF 吉田	10:40–11:10 ◎ピラPerBackBody 渡辺		10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 重松	10:40–11:10 ◎ピラBackStyle 眞庭			10:20–11:10 ◎ピラA+ 中田		10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 重松	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 吉田
				11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 福田							11:10–11:40 Rin–Ballet 中田				11:10–12:00 ◎ピラB+ 重松					11:10–11:40 ◎ピラRefBody 吉田				
	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 重松	11:30–12:00 ◎ピラHipLine 眞庭	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 福田			11:30–12:00 Rin–Ballet 中田	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 重松	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 眞庭	11:30–12:20 ◎ピラB+ 眞庭	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 重松	12:00–12:30 ◎ピラcore 眞庭		11:30–12:20 ◎ピラB+ 眞庭	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 福田		11:50–12:20 SP 重松	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 吉田			11:30–12:00 SP 渡辺		11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 吉田	11:30–12:00 ◎ピラControlF 吉田
				12:20–12:50 ◎ピラTotalBody 重松							12:50–13:20 ◎ピラPerBackBody 渡辺				12:20–13:05 Boost Upper&Lower 重松			12:00–12:50 ◎ピラLower+ 福田		12:00–12:50 ◎ピラLower+ 福田				
	12:40–13:10 ◎ピラControlF 吉田	12:20–13:10 ◎ピラB+ 吉田	12:40–13:10 ◎ピラcore 渡辺			12:20–13:10 ◎ピラLower+ 福田	12:40–13:25 Strong Back&Arms 重松	12:40–13:10 ◎ピラcore 眞庭	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 福田	12:40–13:10 ◎ピラStretchC 重松			12:40–13:10 ◎ピラHipLine 眞庭	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 福田		12:40–13:30 ◎ピラLower+ 吉田	12:40–13:10 ◎ピラControlF 吉田			12:20–13:10 ◎ピラLower+ 重松	12:40–13:10 SP 吉田	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 眞庭
				13:20–14:10 ◎ピラB&A+ 吉田							13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 福田							13:10–13:40 SP 重松		13:10–13:40 SP 吉田				
	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 吉田	13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 眞庭	13:30–14:15 Strong Hip&Legs 眞庭			13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 福田	13:50–14:20 ◎ピラTotalBody 渡辺	13:30–14:20 ◎ピラB+ 重松	13:50–14:20 ◎ピラRefBody 吉田				13:30–14:00 ◎ピラRefCore 吉田	13:50–14:20 ◎ピラControlF 吉田	13:30–14:00 ◎ピラStretchC 眞庭	13:50–14:20 Cardio Reform Blast 渡辺	13:30–14:00 SP 眞庭					13:30–14:20 ◎ピラB+ 重松	13:30–14:15 Strong Back&Arms 吉田
																		14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 福田		14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 吉田				
	14:40–15:10 Cardio Reform Blast 渡辺			14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 眞庭							14:50–15:20 Cardio Reform Blast 渡辺		14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 重松		14:20–15:10 ◎ピラWaist+ 眞庭	14:40–15:10 ◎ピラChestSR 渡辺	14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 福田					14:40–15:10 ◎ピラBackStyle 眞庭	14:40–15:10 Cardio Reform Blast 中田
																		15:10–15:40 ◎ピラControlF 吉田		15:10–15:40 ◎ピラStretchC 眞庭				
				15:40–16:10 ◎ピラBackStyle 眞庭							15:40–16:30 ◎ピラLower+ 福田							16:00–16:30 Rin–Ballet 中田		16:00–16:30 ◎ピラHipLine 眞庭				
			16:10–16:40 ◎ピラChestSR 渡辺					16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 北瀬						16:10–17:00 ◎ピラLower+ 福田										
				16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 福田							16:50–17:20 ◎ピラTotalBody 重松							16:50–17:20 SP 吉田						
	17:00–17:45 Power Basic 吉田	17:20–17:50 Rin–Ballet 中田	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 福田				17:00–17:50 ◎ピラLower+ 重松		17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 眞庭				17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 眞庭	17:20–17:50 Cardio Reform Blast 渡辺	17:20–17:50 ◎ピラHipLine 眞庭	17:20–17:50 SP 吉田	17:00–17:30 ◎ピラStretchC 眞庭					17:00–17:50 ◎ピラLower+ 吉田	17:20–17:50 SP 吉田
				17:40–18:30 ◎ピラLower+ 福田						17:50–18:40 ◎ピラB+ 吉田	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 福田						17:50–18:40 ◎ピラLower+ 福田	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 福田						
	18:10–18:40 ◎ピラChestSR 渡辺	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 重松	18:10–19:00 ◎ピラB&A+ 眞庭			18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 福田	18:10–18:40 ◎ピラRefCore 重松	18:10–18:40 ◎ピラStretchC 眞庭	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 福田				18:10–18:40 ◎ピラTotalBody 眞庭	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 福田	18:10–18:40 Rin–Ballet 渡辺	18:10–18:40 ◎ピラControlF 吉田			18:00–18:30 ◎ピラControlF 吉田	18:10–18:40 ◎ピラStretchC 重松		18:10–18:40 ◎ピラControlF 吉田	18:10–19:00 ◎ピラA+ 中田
	19:00–19:50 ◎ピラJumpM 渡辺	19:20–19:50 ◎ピラStretchC 重松	19:20–19:50 ◎ピラTotalBody 眞庭			19:20–19:50 ◎ピラHipLine 眞庭	19:00–19:50 ◎ピラJumpM 渡辺	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 北瀬	19:20–19:50 ◎ピラControlF 吉田	19:00–19:30 Cardio Reform Blast 渡辺			19:00–19:45 Strong Hip&Legs 吉田	19:20–19:50 ◎ピラChestSR 渡辺	19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 渡辺	19:00–19:50 ◎ピラJumpM 渡辺	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 福田			19:00–19:30 SP 重松		19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 重松	19:20–19:50 Rin–Ballet 中田
										19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 福田					19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 重松					19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 吉田			
	20:10–20:40 ◎ピラTotalBody 重松	20:10–20:40 ◎ピラBackStyle 眞庭	20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 福田			20:10–20:40 ◎ピラControlF 眞庭	20:10–20:40 Rin–Ballet 渡辺	20:10–20:40 ◎ピラBackStyle 北瀬	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 福田				20:10–20:40 ◎ピラStretchC 重松	20:10–21:00 ◎ピラWaist+ 吉田		20:10–20:40 ◎ピラTotalBody 重松	20:10–20:40 SP 吉田					20:10–20:40 SP 眞庭	20:10–21:00 ◎ピラB+ 眞庭
	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 重松	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 重松	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 眞庭			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 福田	21:00–21:50 ◎ピラB+ 吉田	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 重松	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 吉田	21:00–21:50 ◎ピラJumpM 渡辺			21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 重松	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 吉田	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 眞庭	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 重松	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 吉田			21:00–21:45 Power Basic 吉田		21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 眞庭	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 眞庭

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
08:00–08:50 ◎ビラLower+ 福田	定休日					
09:10–09:40 SP 吉田		09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 渡辺	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 内藤	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 眞庭	09:30–10:00 SP 重松	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 福田
10:00–10:45 Power Basic 吉田		10:20–11:10 ◎ビラJumpM 渡辺	10:40–11:10 SP 内藤	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 福田	10:20–11:10 ◎ビラB+ 重松	10:40–11:10 ◎ビラTotalBody 重松
11:10–12:00 ◎ビラUpper+ 福田		11:30–12:00 SP 吉田	11:30–12:00 ◎ビラChestSR 渡辺	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 福田	11:30–12:00 ◎ビラStretchC 眞庭	11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 重松
12:20–12:50 ◎ビラcore 眞庭		12:20–13:10 ◎ビラLower+ 福田	12:20–13:05 Power Basic 内藤	12:40–13:10 SP 眞庭	12:20–13:10 ◎ビラH&L+ 眞庭	12:40–13:10 Rin-Ballet 渡辺
13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 眞庭				13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 眞庭	13:30–14:00 ◎ビラTotalBody 重松	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 福田
14:20–14:50 ◎ビラTotalBody 重松					14:20–15:05 Boost Upper&Lower 吉田	14:40–15:10 SP 吉田
15:10–15:40 SP 吉田						
16:00–16:50 ◎ビラLower+ 重松				16:30–17:00 SP 眞庭		
17:10–17:40 ◎ビラStretchC 重松				17:20–17:50 ◎ビラChestSR 渡辺	17:20–17:50 ◎ビラControlF 吉田	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 福田
18:00–18:30 ◎ビラHipLine 眞庭		17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 重松	18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 重松	18:10–18:40 Cardio Reform Blast 渡辺	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 重松	18:10–19:00 ◎ビラH&L+ 吉田
		19:00–19:30 SP 眞庭	19:20–19:50 ◎ビラTotalBody 重松	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 福田	19:20–19:50 ◎ビラHipLine 眞庭	19:20–19:50 ◎ビラPerBackBody 渡辺
		19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 福田	20:10–20:40 SP 吉田	20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 福田	20:10–20:40 SP 眞庭	20:10–20:40 ◎ビラStretchC 眞庭
		21:00–21:50 ◎ビラLower+ 福田	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 吉田	21:20–21:50 Rin-Ballet 渡辺	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 吉田	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 眞庭

【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)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	重松明音
16(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田涼音
17(金)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	眞庭明子
17(金)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田涼音
18(土)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	重松明音
18(土)	16:50–17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田涼音
20(月)	09:10–09:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	眞庭明子
20(月)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田涼音
21(火)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺夏月
21(火)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	重松明音
23(木)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田涼音
23(木)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	眞庭明子
24(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	眞庭明子
24(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田涼音
25(土)	09:10–09:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田涼音
25(土)	15:10–15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田涼音
27(月)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田涼音
27(月)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	眞庭明子
28(火)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	内藤千晴
28(火)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田涼音
29(水)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	眞庭明子
29(水)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	眞庭明子
30(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	重松明音
30(木)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	眞庭明子
31(金)	14:40–15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田涼音

◎ … 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）

【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+