2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 金山店(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
				08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 村上							08:30–09:20 ◎ビラLower+ 竹矢							08:30–09:20 ◎ビラA+ 徳井		08:30–09:00 ◎ビラChestSR 鈴木				
	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 鹿島	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 徳井	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 竹矢	09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 荒川		09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 鈴木	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 徳井	09:30–10:00 ◎ビラControlF 村上	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 中垣内	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 荒川	09:50–10:20 Rin-Ballet 加藤		09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 中垣内	09:30–10:15 Power Basic 徳井	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 荒川	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 荒川	09:30–10:00 Rin-Ballet 村上	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 田中	09:20–09:50 SP 鈴木	09:30–10:00 SP 中垣内		09:30–10:20 ◎ビラB+ 村上	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 竹矢
	10:40–11:10 ◎ビラTotalBody 中垣内	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 竹矢	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 徳井	11:00–11:30 ◎ビラControlF 村上		10:50–11:20 ◎ビラChestSR 鈴木	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 村上	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 鈴木	10:30–11:00 Rin-Ballet 村上	10:40–11:10 ◎ビラHipLine 中垣内	10:40–11:30 ◎ビラH&L+ 村上		10:30–11:20 ◎ビラJumpM 内山	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 中垣内	10:50–11:40 ◎ビラA+ 徳井	10:40–11:10 SP 村上	10:30–11:20 ◎ビラB+ 村上	11:00–11:45 Power Basic 徳井	10:10–11:00 ◎ビラLower+ 竹矢	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 中垣内		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 大槻	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 竹矢
	11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 鹿島	11:40–12:30 ◎ビラA+ 徳井	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 竹矢	12:00–12:50 ◎ビラJumpM 内山		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 大槻	11:20–12:10 ◎ビラB+ 村上	11:30–12:20 ◎ビラB+ 村上	11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 中垣内	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 竹矢	12:00–12:45 Boost Upper&Lower 竹矢		11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 中垣内	11:50–12:20 ◎ビラStretchC 徳井	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 荒川	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 荒川	11:50–12:20 SP 中垣内	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 田中	11:20–12:05 Power Basic 村上	11:50–12:40 ◎ビラJumpM 内山		12:00–12:45 Boost Upper&Lower 大槻	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 鈴木
	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 中垣内	13:20–14:10 ◎ビラH&L+ 中垣内	12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 中西	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 荒川		14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 大槻	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 鹿島	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 竹矢	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 竹矢	13:10–13:40 Cardio Reform Blast 村上	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 竹矢		12:50–13:20 ◎ビラcore 内山	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 村上		12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 中垣内		13:40–14:10 SP 徳井	13:00–13:30 Rin-Ballet 村上	13:20–13:50 Cardio Reform Blast 村上		13:50–14:20 ◎ビラTotalBody 徳井	13:10–13:40 SP 村上
		14:40–15:10 ◎ビラControlF 村上	14:20–14:50 ◎ビラTotalBody 中垣内				14:20–15:10 ◎ビラWaist+ 鹿島	14:10–14:40 Rin-Ballet 加藤	14:30–15:15 Strong Back&Arms 中垣内		14:40–15:10 Rin-Ballet 加藤		13:50–14:40 ◎ビラLower+ 荒川	13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 竹矢	14:30–15:15 Strong Back&Arms 中垣内	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 竹矢	14:50–15:35 Power Waist Shape 徳井	14:30–15:15 Boost Upper&Lower 荒川	14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 鈴木	14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 内山		14:40–15:10 SP 村上
	15:00–15:50 ◎ビラWaist+ 鹿島			15:15–16:00 Boost Upper&Lower 荒川				15:00–15:50 ◎ビラWaist+ 徳井	15:40–16:10 ◎ビラControlF 村上		15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 竹矢			15:10–15:40 ◎ビラHipLine 中垣内		15:20–16:10 ◎ビラLower+ 荒川			14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 竹矢				15:30–16:20 ◎ビラLower+ 荒川
		16:00–16:50 ◎ビラLower+ 竹矢		16:20–17:10 ◎ビラJumpM 内山			16:00–16:50 ◎ビラA+ 徳井	16:20–16:50 ◎ビラChestSR 鈴木			16:50–17:20 ◎ビラControlF 村上		16:30–17:20 ◎ビラLower+ 荒川	16:45–17:30 Power Waist Shape 徳井	15:50–16:35 Boost Upper&Lower 荒川		16:00–16:30 SP 徳井	16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 田中				
	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 荒川		17:10–18:00 ◎ビラLower+ 竹矢	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 荒川		16:50–17:40 ◎ビラLower+ 大槻	17:10–17:40 ◎ビラStretchC 徳井				17:50–18:20 Rin-Ballet 加藤						16:50–17:40 ◎ビラLower+ 荒川	17:20–17:50 SP 村上		17:30–18:00 Rin-Ballet 村上		17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 村上	
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 荒川	18:20–18:50 Rin-Ballet 村上	18:20–18:50 ◎ビラcore 鈴木			18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 中垣内	18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 鹿島	17:50–18:35 Power Basic 徳井	17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 徳井	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 竹矢			18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 中垣内	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 竹矢	17:50–18:20 ◎ビラBackStyle 鈴木	18:20–18:50 ◎ビラControlF 村上	18:00–18:45 Strong Back&Arms 中垣内	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 荒川		18:00–18:30 ◎ビラcore 内山		18:00–18:30 SP 中垣内
		19:10–19:40 ◎ビラHipLine 中垣内	19:10–20:00 ◎ビラB+ 中西	19:00–19:30 ◎ビラcore 内山		19:10–19:40 ◎ビラPerBackBody 中垣内	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 荒川	19:00–19:30 Rin-Ballet 加藤	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 竹矢	19:10–19:55 Boost Upper&Lower 荒川	19:00–19:50 ◎ビラB+ 村上		19:10–19:55 Boost Upper&Lower 荒川	19:10–19:40 ◎ビラControlF 村上	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 中垣内	19:10–19:40 SP 村上	19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 荒川	19:30–20:00 Cardio Reform Blast 村上	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 竹矢	19:00–19:30 SP 村上		18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 荒川
	19:30–20:00 Cardio Reform Blast 村上								19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 竹矢				19:10–19:55 Boost Upper&Lower 荒川		19:50–20:20 ◎ビラTotalBody 徳井						19:10–19:55 Boost Upper&Lower 荒川	
	20:10–21:10 ◎ビラUpper+ 荒川	20:00–20:45 Power Basic 村上	20:20–20:50 ◎ビラChestSR 鈴木			20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 竹矢	20:20–20:50 ◎ビラPerBackBody 中垣内		20:00–20:50 ◎ビラWaist+ 徳井	20:20–21:10 ◎ビラB+ 村上			20:20–20:50 ◎ビラcore 鈴木	20:00–20:45 Boost Upper&Lower 竹矢	20:40–21:10 ◎ビラStretchC 徳井	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 竹矢	20:20–20:50 SP 中垣内			20:00–20:50 ◎ビラJumpM 内山		20:20–20:50 SP 徳井	20:00–20:50 ◎ビラA+ 徳井
	21:30–22:00 ◎ビラControlF 村上	21:10–22:00 ◎ビラH&L+ 中垣内	21:10–22:00 ◎ビラWaist+ 中西			21:10–22:00 ◎ビラLower+ 竹矢	21:20–22:05 Boost Upper&Lower 荒川	21:00–21:50 ◎ビラA+ 徳井	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 竹矢	21:30–22:00 ◎ビラBackStyle 鈴木			21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 荒川	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 竹矢	21:30–22:00 ◎ビラHipLine 中垣内	21:15–22:00 Boost Upper&Lower 竹矢	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 荒川			21:10–22:00 ◎ビラB+ 村上		21:10–21:55 Boost Upper&Lower 荒川

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
08:30–09:00 ◎ピラHipLine 中垣内	定休日					
09:30–10:00 Cardio Reform Blast 村上		09:30–10:20 ◎ピラB+ 村上	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 中垣内	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 鈴木	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 竹矢	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大槻
10:30–11:20 ◎ピラB+ 村上		10:50–11:20 SP 中垣内	10:30–11:00 Rin-Ballet 加藤	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 竹矢	10:40–11:10 ◎ピラcore 鈴木	10:40–11:10 SP 鈴木
12:30–13:00 ◎ピラcore 岩月		11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 中垣内	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 加藤	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 竹矢	12:00–12:30 ◎ピラChestSR 鈴木	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 大槻
13:20–13:50 ◎ピラTotalBody 岩月		13:20–14:10 ◎ピラWaist+ 鈴木	12:40–13:10 SP 中垣内 13:30–14:15 Power Basic 徳井	13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 中垣内	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 荒川	13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 中垣内
14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 中垣内		14:40–15:30 ◎ピラLower+ 亀山	15:30–16:00 ◎ピラStretchC 徳井		15:00–15:30 SP 中垣内	14:00–14:45 Boost Upper&Lower 大槻 15:20–16:10 ◎ピラLower+ 大槻
17:00–17:30 SP 中垣内		16:20–16:50 ◎ピラControlF 村上	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 加藤	17:00–17:30 SP 鈴木	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 荒川	17:40–18:30 ◎ピラJumpM 鈴木
18:00–18:30 ◎ピラBackStyle 鈴木		18:00–18:45 Strong Back&Arms 亀山	18:10–18:40 ◎ピラBackStyle 鈴木	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 鈴木	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 竹矢	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 竹矢
19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 岩月		19:10–19:40 SP 鈴木	19:00–19:50 ◎ピラA+ 徳井	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 竹矢	19:30–20:00 SP 鈴木	20:00–20:30 SP 中垣内
20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 亀山		21:10–22:00 ◎ピラJumpM 鈴木	20:10–20:40 ◎ピラChestSR 鈴木 21:00–21:30 SP 徳井	20:20–20:50 SP 中垣内 21:10–21:55 Strong Back&Arms 中垣内	20:20–21:10 ◎ピラH&L+ 中垣内 21:30–22:00 ◎ピラPerBackBody 中垣内	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 竹矢

【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ChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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 Back&Arms	Strong Back&Arms	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)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上優季
16(木)	19:10–19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上優季
17(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中垣内久枝
17(金)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	徳井朱里
17(金)	20:20–20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中垣内久枝
18(土)	13:40–14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	徳井朱里
18(土)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上優季
20(月)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木里奈
20(月)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上優季
21(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中垣内久枝
21(火)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上優季
23(木)	14:40–15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上優季
23(木)	20:20–20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	徳井朱里
24(金)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上優季
24(金)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中垣内久枝
25(土)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中垣内久枝
27(月)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中垣内久枝
27(月)	19:10–19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木里奈
28(火)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中垣内久枝
28(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	徳井朱里
29(水)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木里奈
29(水)	20:20–20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中垣内久枝
30(木)	15:00–15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中垣内久枝
30(木)	19:30–20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木里奈
31(金)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木里奈
31(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中垣内久枝

◎ … 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+