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

※2026年06月17日02:12 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
				08:00–08:45 Strong Hip&Legs 久安							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 橋本							08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 久安		08:00–08:30 SP 盛光				
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 川尾	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 米田	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 木本	09:20–09:50 ◎ピラRefCore 川尾		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 木本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 橋本	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 盛光	09:30–10:15 Strong Back&Arms 木本	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 米田	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 橋本		09:30–10:00 ◎ピラRefCore 川尾	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 木本	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 加井	09:30–10:00 SP 青島	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 久安	09:20–09:50 SP 久安		09:00–09:30 ◎ピラChestSR 盛光	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 橋本	09:30–10:00 Rin-Ballet 盛光	09:30–10:00 SP 盛光
				10:20–10:50 Rin-Ballet 盛光				10:30–11:00 ◎ピラControlF 盛光		10:30–11:00 ◎ピラHipLine 盛光	10:40–11:10 ◎ピラPerBackBody 米田		10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 川尾	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 木本	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 加井	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 青島	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 青島	10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 盛光		10:00–10:50 ◎ピラLower+ 橋本	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 米田	10:30–11:00 SP 盛光	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 盛光
	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 川尾	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 米田	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 木本	11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 盛光		10:50–11:20 ◎ピラRefBody 木本	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 橋本	11:30–12:15 Power Waist Shape 新谷	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 木本	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 橋本	11:40–12:10 ◎ピラStretchC 米田		11:50–12:35 Strong Back&Arms 久安	12:10–12:40 ◎ピラcore 盛光	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 橋本	11:50–12:20 ◎ピラControlF 児玉	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 川尾	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 川尾		11:20–12:10 ◎ピラB+ 米田	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 橋本	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ カーン	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 橋本
	11:50–12:40 ◎ピラB+ 川尾	11:50–12:35 Power Waist Shape 久安	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 米田	12:20–13:10 ◎ピラWaist+ 川尾		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 橋本	12:10–12:40 Rin-Ballet 盛光	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 橋本	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 米田	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 川尾	12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 木本		13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 久安	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 盛光	13:10–13:55 Strong Back&Arms 木本	12:50–13:20 SP 青島	13:10–13:40 SP 米田	12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 木本		12:40–13:10 ◎ピラRefCore 久安	13:10–13:40 SP 政吉	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 川尾	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 橋本
	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 木本	13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 久安	13:10–13:55 Power Waist Shape 米田	13:40–14:30 ◎ピラB+ 川尾		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 橋本	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 川尾	14:10–15:00 ◎ピラB+ 川尾	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 川尾	14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 久安	14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 久安		14:10–14:40 ◎ピラRefBody 木本	13:10–13:55 Strong Back&Arms 木本	14:10–14:40 ◎ピラRefCore 川尾	13:10–13:40 SP 米田	14:00–14:30 ◎ピラRefCore 川尾	13:40–14:30 ◎ピラB&A+ 久安		13:40–14:30 ◎ピラB&A+ 久安	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 川尾	14:10–14:40 ◎ピラRefCore 川尾	14:10–15:00 ◎ピラB+ 米田
	14:30–15:00 ◎ピラStretchC 米田			15:00–15:30 ◎ピラRefCore 久安	定休日			14:30–15:20 ◎ピラB+ 米田			15:20–16:10 ◎ピラWaist+ 久安	定休日	15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 橋本		15:50–16:40 ◎ピラH&L+ 木本	15:20–15:50 ◎ピラPerBackBody 米田		15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 川尾	定休日	15:00–15:30 ◎ピラPerBackBody 盛光		臨時休業	15:10–16:00 ◎ピラB+ 川尾	15:30–16:00 SP 米田
	15:30–16:00 ◎ピラPerBackBody 米田			16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 橋本		16:30–17:20 ◎ピラJumpM 青島	16:20–16:50 ◎ピラTotalBody 盛光	16:10–17:00 ◎ピラA+ 盛光	16:20–16:50 ◎ピラStretchC 米田		16:40–17:25 Strong Back&Arms 木本		15:50–16:20 ◎ピラHipLine 盛光	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 橋本		16:20–17:10 ◎ピラB+ 久安		16:20–17:10 ◎ピラA+ 盛光		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 橋本	16:00–16:45 Power Waist Shape 川尾		16:30–17:00 ◎ピラStretchC 盛光	
	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 橋本	16:20–17:10 ◎ピラB+ 川尾											16:50–17:20 Rin-Ballet 盛光		17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 橋本									
			17:20–18:10 ◎ピラA+ 盛光	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 橋本			17:20–18:10 ◎ピラJumpM 青島	17:30–18:00 ◎ピラRefCore 川尾	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 川尾							17:40–18:10 SP 盛光		17:40–18:10 SP 盛光		17:20–17:50 SP 米田	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 政吉		17:10–18:00 ◎ピラB+ 米田	17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 木本
	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 橋本	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 川尾				17:50–18:20 ◎ピラcore 青島				18:00–18:30 ◎ピラPerBackBody 米田			17:50–18:20 ◎ピラRefBody 米田	17:50–18:20 ◎ピラChestSR 青島			18:10–18:40 ◎ピラRefCore 川尾							
			18:40–19:10 ◎ピラStretchC 盛光				18:40–19:25 Boost Upper&Lower 川尾	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 橋本	18:40–19:25 Power Basic 久安	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 橋本					18:30–19:20 ◎ピラLower+ 橋本	18:40–19:10 Rin-Ballet 盛光			18:20–18:50 ◎ピラRefBody 木本			18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 橋本	
	19:10–19:40 ◎ピラRefBody 久安	19:00–19:30 Rin-Ballet 盛光				18:50–19:40 ◎ピラB+ 米田							18:50–19:40 ◎ピラB+ 米田	18:50–19:20 ◎ピラStretchC 米田			19:10–19:40 SP 盛光				18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 木本			18:50–19:40 ◎ピラB+ 川尾
		20:00–20:30 ◎ピラControlF 盛光	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 橋本			20:10–20:40 ◎ピラChestSR 青島	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 川尾	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 橋本	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 川尾	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 川尾			20:10–20:40 ◎ピラHipLine 盛光	19:50–20:40 ◎ピラB+ 米田	19:50–20:40 ◎ピラB+ 久安	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 橋本	20:10–20:40 ◎ピラChestSR 盛光			20:00–20:30 SP 米田		19:50–20:40 ◎ピラLower+ 橋本	20:10–20:40 ◎ピラRefBody 川尾
	20:10–20:55 Power Basic 久安																							
		21:00–21:45 Power Basic 川尾	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 橋本			21:10–21:40 ◎ピラPerBackBody 米田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 木本	21:10–21:55 Power Basic 川尾	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 久安	21:00–21:50 ◎ピラJumpM 青島			21:10–21:40 ◎ピラBackStyle 盛光	21:10–21:40 ◎ピラTotalBody 盛光	21:10–21:40 ◎ピラRefCore 久安	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 橋本	21:10–21:40 ◎ピラControlF 盛光			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 高橋		21:10–21:40 SP 米田	21:10–21:40 ◎ピラRefCore 木本
	21:30–22:00 ◎ピラRefCore 久安																							

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 ◎ピラUpper+ 橋本	定休日					
09:20-09:50 ◎ピラRefBody 米田		09:30-10:20 ◎ピラB+ 川尾	09:30-10:00 SP 盛光	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 橋本	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 久安	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 木本
10:20-10:50 SP 米田		10:50-11:20 SP 久安	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 青島	10:50-11:20 SP 盛光	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 木本	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 木本
11:20-12:10 ◎ピラB+ 久安		11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 川尾	11:50-12:20 ◎ピラcore 盛光	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 橋本	12:10-12:40 SP 久安	11:50-12:40 ◎ピラB+ 川尾
12:40-13:10 SP 久安		13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 久安	12:50-13:20 ◎ピラTotalBody 盛光		13:10-14:00 ◎ピラLower+ カーン	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 高橋
13:40-14:30 ◎ピラLower+ 橋本					14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 川尾	14:30-15:00 SP 久安
15:00-15:30 ◎ピラPerBackBody 米田		15:00-15:50 ◎ピラLower+ 橋本			15:50-16:40 ◎ピラH&L+ 木本	16:00-16:30 ◎ピラChestSR 青島
16:00-16:50 ◎ピラLower+ 久安		16:20-16:50 SP 久安	16:00-16:45 Boost Upper&Lower 橋本			17:00-17:50 ◎ピラLower+ 川尾
17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 木本		17:20-18:05 Strong Back&Arms 木本	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 木本		17:40-18:10 ◎ピラStretchC 米田	
		18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 橋本	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 橋本	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 川尾	18:40-19:10 SP 米田	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 川尾
		20:00-20:30 ◎ピラRefBody 木本	20:00-20:30 SP 久安	19:50-20:35 Power Basic 川尾	19:40-20:25 Power Waist Shape 川尾	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 久安
		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 木本	21:00-21:45 Power Waist Shape 久安	21:10-21:40 SP 米田	21:00-21:50 ◎ピラB+ 川尾	21:00-21:30 SP 久安

【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
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
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50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)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	青島花帆
16(木)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	青島花帆
16(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	盛光有芽子
17(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	米田瑠奈
17(金)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	盛光有芽子
18(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	久安千裕
18(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	盛光有芽子
20(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	盛光有芽子
20(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	米田瑠奈
21(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	政吉言美
21(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	米田瑠奈
23(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	盛光有芽子
23(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	米田瑠奈
24(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	盛光有芽子
24(金)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	米田瑠奈
25(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	米田瑠奈
25(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	久安千裕
27(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	久安千裕
27(月)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	久安千裕
28(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	盛光有芽子
28(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	久安千裕
29(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	盛光有芽子
29(水)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	米田瑠奈
30(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	久安千裕
30(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	米田瑠奈
31(金)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	久安千裕
31(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	久安千裕

◎ … 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+