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

※2026年06月18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Lower+ 原							08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 鈴木							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 原		08:00–08:30 ◎ピラRefBody 橋本				
	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 山田	09:30–10:00 Rin-Ballet 三田	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 橋本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 原		09:30–10:20 ◎ピラJumpM 三田	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 倉橋	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 山田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 山田	09:30–10:15 Power Waist Shape 鈴木	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 鈴木		09:30–10:20 ◎ピラA+ 三田	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 原	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 原	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 橋本	09:30–10:20 ◎ピラB+ 橋本	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 橋本		09:00–09:30 SP 橋本	09:30–10:15 Power Basic 倉橋	09:30–10:00 SP 三田	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 橋本
																				10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 鈴木				
		10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 山田	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 山田				10:30–11:20 ◎ピラB+ 三田		10:45–11:35 ◎ピラB&A+ 山田	10:45–11:35 ◎ピラLower+ 倉橋	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 橋本			10:50–11:20 ◎ピラHipLine 三田				10:30–11:00 SP 橋本				10:30–11:20 ◎ピラLower+ 原	
	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 山田			11:00–11:30 ◎ピラChestSR 橋本		10:50–11:20 Rin-Ballet 三田		11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 山田					11:00–11:30 Rin-Ballet 三田		11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 鈴木	11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 橋本	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 橋本			11:30–12:00 ◎ピラcore 鈴木	11:00–11:30 SP 鈴木		11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 鈴木
		11:50–12:35 Power Waist Shape 山田	12:00–12:30 ◎ピラRefBody 山田	12:00–12:50 ◎ピラB&A+ 橋本		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 倉橋	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 三田		12:00–12:30 ◎ピラPerBackBody 倉橋	12:05–12:50 Strong Back&Arms 鈴木	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 山田		11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 三田					11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 原					
	12:30–13:20 ◎ピラB+ 鈴木							12:30–13:00 ◎ピラRefCore 橋本					12:00–12:50 ◎ピラLower+ 原		12:30–13:00 ◎ピラTotalBody 鈴木	12:30–13:00 SP 三田	12:30–13:00 ◎ピラChestSR 橋本				12:00–12:30 ◎ピラcore 鈴木		
			13:00–13:50 ◎ピラLower+ 橋本			13:10–13:40 ◎ピラStretchC 倉橋	12:50–13:20 ◎ピラControlF 倉橋			13:00–13:30 ◎ピラControlF 倉橋	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 原			12:50–13:40 ◎ピラLower+ 原				13:00–13:45 Strong Hip&Legs 鈴木		12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 原	13:00–13:30 ◎ピラStretchC 倉橋	12:50–13:20 ◎ピラRefCore 橋本	12:30–13:00 ◎ピラcore 鈴木
				13:30–14:15 Boost Upper&Lower 原				13:30–14:00 ◎ピラHipLine 鈴木		13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 倉橋			13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 原	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 原	13:30–14:00 Rin-Ballet 三田	13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 山田						13:30–14:00 SP 橋本
	14:00–14:50 ◎ピラLower+ 山田					14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 橋本	14:00–14:50 ◎ピラLower+ 原	14:30–15:00 ◎ピラRefBody 山田			14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 橋本					14:30–15:00 ◎ピラcore 鈴木			14:15–15:00 Power Basic 倉橋		14:00–14:50 ◎ピラLower+ 原	14:00–14:30 ◎ピラHipLine 倉橋		14:30–15:00 ◎ピラRefBody 橋本
			14:30–15:20 ◎ピラB+ 山田	14:45–15:15 ◎ピラBackStyle 鈴木						14:50–15:20 ◎ピラControlF 倉橋			15:00–15:30 ◎ピラChestSR 倉橋		15:00–15:45 Boost Upper&Lower 原		15:00–15:30 Rin-Ballet 三田						
				15:45–16:30 Power Waist Shape 鈴木			15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 原		16:10–16:55 Strong Hip&Legs 倉橋		15:30–16:15 Boost Upper&Lower 原		15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 原					15:30–16:00 SP 鈴木					15:30–16:20 ◎ピラLower+ 室井
										16:30–17:20 ◎ピラLower+ 原	16:50–17:20 ◎ピラRefBody 山田		16:00–16:30 ◎ピラPerBackBody 倉橋				16:00–16:30 SP 三田			16:00–16:30 ◎ピラPerBackBody 倉橋			
				17:00–17:30 ◎ピラStretchC 倉橋			17:00–17:30 ◎ピラcore 鈴木							16:50–17:20 ◎ピラRefBody 山田		17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 鈴木			17:00–17:30 ◎ピラPerBackBody 倉橋		17:00–17:30 SP 倉橋			
						17:40–18:10 ◎ピラChestSR 橋本		17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 鈴木	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 橋本				17:40–18:10 ◎ピラcore 鈴木				17:40–18:10 ◎ピラStretchC 倉橋						
				18:00–18:30 ◎ピラControlF 倉橋			18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 鈴木		18:30–19:00 ◎ピラChestSR 橋本	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 山田	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 原		17:50–18:20 ◎ピラRefCore 山田		18:00–18:50 ◎ピラLower+ 山田	18:20–18:50 SP 鈴木		18:00–18:30 SP 倉橋		18:00–18:45 Boost Upper&Lower 原	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 橋本		
	18:30–19:00 ◎ピラBackStyle 鈴木		18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 倉橋			18:40–19:10 ◎ピラRefCore 橋本		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 鈴木					18:40–19:10 ◎ピラHipLine 鈴木	18:50–19:20 ◎ピラPerBackBody 倉橋			18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 山田					18:30–19:00 SP 山田
		19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 原																						
	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 鈴木		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 倉橋			19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 鈴木	19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 橋本	19:50–20:20 ◎ピラChestSR 橋本	19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 橋本	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 原			19:45–20:30 Strong Back&Arms 倉橋	19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 山田	19:30–20:20 ◎ピラB+ 山田	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 岡				19:30–20:20 ◎ピラLower+ 橋本		19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 山田
		20:20–20:50 ◎ピラControlF 倉橋															20:00–20:30 SP 山田					20:00–20:30 SP 橋本		
	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 原		21:00–21:30 ◎ピラControlF 倉橋			21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 鈴木	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 橋本	20:50–21:35 Power Basic 橋本	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 原	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 原			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 鈴木	21:10–21:40 ◎ピラControlF 倉橋	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 山田	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 岡	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 倉橋			21:00–21:30 SP 橋本	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 鈴木	
		21:20–22:10 ◎ピラLower+ 原																						21:00–21:30 ◎ピラRefBody 山田

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Upper+ 原	定休日					
09:20–10:05 Boost Upper&Lower 原		09:30–10:20 ◎ビラJumpM 三田	09:30–10:00 ◎ビラControlF 倉橋	09:30–10:00 SP 倉橋	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 橋本	09:30–10:00 Rin-Ballet 三田
10:35–11:05 SP 橋本		11:00–11:30 Rin-Ballet 三田	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 倉橋	10:30–11:00 ◎ビラcore 倉橋	11:00–11:30 SP 橋本	10:30–11:00 ◎ビラHipLine 三田
11:35–12:20 Power Basic 橋本		12:00–12:30 SP 三田	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 倉橋	11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 橋本	12:00–12:50 ◎ビラA+ 三田	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 原
12:50–13:20 ◎ビラTotalBody 鈴木			13:00–13:30 SP 橋本	13:00–13:30 ◎ビラPerBackBody 倉橋		13:00–13:50 ◎ビラLower+ 原
13:50–14:20 SP 鈴木		13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 原		14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 原	13:20–14:10 ◎ビラB+ 三田	
14:50–15:40 ◎ビラLower+ 原		14:50–15:40 ◎ビラLower+ 原		15:30–16:00 SP 橋本	14:40–15:30 ◎ビラLower+ 山田	
16:10–16:40 ◎ビラcore 鈴木		16:10–16:55 Boost Upper&Lower 原	17:00–17:30 SP 山田		16:00–16:50 ◎ビラB&A+ 山田	
17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 山田		17:30–18:00 ◎ビラHipLine 鈴木				
18:30–19:00 SP 山田		18:30–19:00 ◎ビラBackStyle 鈴木	18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 橋本	18:15–19:00 Boost Upper&Lower 原	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 鈴木	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 原
		19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 山田	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 山田	19:30–20:15 Strong Back&Arms 鈴木	20:00–20:30 SP 山田	19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 山田
		21:00–21:30 SP 山田	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 山田	20:45–21:30 Power Basic 鈴木	21:00–21:30 ◎ビラcore 鈴木	21:00–21:50 ◎ビラB+ 山田

【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	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)	12:30–13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三田千宝
16(木)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
17(金)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三田千宝
17(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田梨花子
18(土)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本美優
18(土)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
18(土)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	倉橋怜菜
20(月)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本美優
20(月)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	倉橋怜菜
21(火)	11:00–11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
21(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本美優
22(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三田千宝
22(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本美優
24(金)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本美優
24(金)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田梨花子
25(土)	10:35–11:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本美優
25(土)	13:50–14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
25(土)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田梨花子
27(月)	12:00–12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三田千宝
27(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田梨花子
28(火)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本美優
28(火)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田梨花子
29(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	倉橋怜菜
29(水)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本美優
30(木)	11:00–11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本美優
30(木)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田梨花子

◎ … 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+