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

※2026年06月15日02:06 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 ◎ビラLower+ 田中							08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 青木							08:00–08:30 SP 久保田		08:25–09:10 Power Basic 大野				
			09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 久保田			09:00–09:30 ◎ビラChestSR 久保田		09:00–09:50 ◎ビラB+ 大野		09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 大野	09:20–09:50 ◎ビラControlF 青木		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 田中	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 青木				09:00–09:50 ◎ビラA+ 久保田				09:00–09:30 SP 久保田	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 久保田
	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 田中	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 伊瀬	10:00–10:30 ◎ビラBackStyle 久保田	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 田中		10:00–10:30 ◎ビラcore 久保田	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 青木	10:20–10:50 ◎ビラStretchC 大野	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 伊瀬	10:00–10:50 ◎ビラJumpM 大野	10:20–11:10 ◎ビラB+ 久保田		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 田中	10:00–10:30 ◎ビラcore 青木	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 砂田	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 伊瀬	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 砂田	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 田中		09:40–10:10 SP 大野	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 伊瀬	10:00–10:50 ◎ビラB+ 久保田	10:00–10:30 SP 久保田
	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 田中	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 伊瀬	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 田中	10:40–11:30 ◎ビラA+ 青木		11:00–11:50 ◎ビラH&L+ 砂田	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 伊瀬	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 田中	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 伊瀬	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 青木	11:40–12:30 ◎ビラA+ 青木		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 田中	11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 砂田	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 青木	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 伊瀬	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 砂田	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 田中		10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 道廣	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 伊瀬	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 大野	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 田中
	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 青木	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 砂田	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 田中	12:00–12:30 ◎ビラControlF 青木		12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 砂田	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 伊瀬	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 田中	12:10–12:40 ◎ビラHipLine 大野	12:20–13:10 ◎ビラB+ 青木			11:40–12:10 ◎ビラcore 青木	12:20–13:05 Strong Hip&Legs 砂田	12:00–12:30 ◎ビラRefBody 砂田	12:10–12:40 SP 大野	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 田中			12:00–12:50 ◎ビラLower+ 道廣	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 久保田	12:20–13:10 ◎ビラWaist+ 大野	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 田中
	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 青木	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 砂田		13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 田中			13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 久保田		13:10–13:55 Power Waist Shape 大野				12:40–13:10 ◎ビラControlF 青木		13:00–13:45 Strong Back&Arms 砂田	13:10–14:00 ◎ビラJumpM 大野	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 田中	13:00–13:30 SP 久保田		13:20–13:50 ◎ビラRefBody 砂田	13:10–13:40 SP 久保田		13:40–14:10 SP 久保田
				14:40–15:10 ◎ビラControlF 大野							14:35–15:20 Strong Back&Arms 久保田							14:00–14:50 ◎ビラH&L+ 砂田		14:20–15:10 ◎ビラB&A+ 砂田				
				15:40–16:25 Power Basic 大野							15:50–16:20 ◎ビラRefCore 久保田							15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 砂田		15:40–16:30 ◎ビラLower+ 田中				
				16:55–17:40 Boost Upper&Lower 砂田							16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 田中							16:40–17:10 SP 大野		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 田中			16:30–17:00 ◎ビラHipLine 青木	
	17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 青木	17:30–18:00 ◎ビラHipLine 大野	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 田中			17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 田中	17:30–18:00 ◎ビラChestSR 久保田	17:50–18:20 ◎ビラPerBackBody 青木	17:25–18:10 Boost Upper&Lower 砂田	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 砂田			17:20–18:10 ◎ビラB+ 大野	17:30–18:00 ◎ビラRefCore 大野	17:50–18:20 ◎ビラStretchC 青木		17:30–18:15 Power Waist Shape 大野	17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 大野			17:35–18:20 Boost Upper&Lower 田中	17:30–18:00 SP 青木	17:35–18:20 Power Basic 大野
	19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 久保田	18:30–19:20 ◎ビラJumpM 大野	19:00–19:30 ◎ビラChestSR 久保田	18:10–19:00 ◎ビラB&A+ 砂田		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 田中	18:30–19:20 ◎ビラA+ 久保田	18:50–19:40 ◎ビラB+ 久保田	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 砂田	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 砂田	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 田中		18:40–19:10 ◎ビラStretchC 大野	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 田中	18:50–19:40 ◎ビラB+ 青木	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 田中	18:45–19:30 Boost Upper&Lower 砂田				18:50–19:40 ◎ビラLower+ 田中	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 田中	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 田中
	20:00–20:30 ◎ビラcore 久保田	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 砂田	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 砂田			20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 大野	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 砂田	20:10–20:40 ◎ビラStretchC 青木	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 田中	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 久保田			19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 伊瀬	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 田中	20:10–20:40 ◎ビラcore 久保田	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 田中	20:00–20:30 SP 大野				20:10–20:40 SP 大野	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 田中	20:10–20:40 ◎ビラPerBackBody 大野
	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 伊瀬	21:10–21:40 ◎ビラTotalBody 大野	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 砂田			21:00–21:50 ◎ビラJumpM 大野	21:10–21:40 ◎ビラRefBody 砂田	21:10–21:40 ◎ビラControlF 青木	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 田中	21:00–21:45 Strong Back&Arms 久保田			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 伊瀬	21:10–21:40 ◎ビラControlF 大野	21:10–21:40 ◎ビラChestSR 久保田	21:10–21:40 SP 久保田	21:00–21:50 ◎ビラB+ 大野				21:10–21:40 ◎ビラRefCore 大野	21:10–21:40 ◎ビラcore 青木	21:10–21:40 SP 大野

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 SP 青木	定休日	09:00-09:30 SP 大野	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 伊瀬	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 砂田	09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 久保田	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 青木
09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田中		10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 砂田	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊瀬	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 砂田	10:00-10:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 大野	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 青木
10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田中		11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 砂田	12:10-12:40 SP 青木	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田中	11:00-11:30 SP 青木	11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗChestSR 久保田
11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗcore 久保田		12:40-13:10 SP 大野	13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 青木	13:10-13:55 Strong Back&Arms 砂田	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 青木	12:50-13:20 SP 青木
12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 久保田						
13:40-14:25 Boost Upper&Lower 田中						
14:55-15:40 Strong Hip&Legs 砂田						
16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 砂田						
17:30-18:00 SP 久保田		17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 久保田	17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田中	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田中		17:40-18:10 SP 大野
18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 砂田		18:40-19:10 SP 久保田	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田中	18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田中	18:40-19:10 SP 青木	18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 大野
		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊瀬	19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 久保田	20:10-20:40 SP 青木	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 砂田	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 砂田
		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊瀬	21:10-21:40 SP 久保田	21:10-21:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 青木	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田中	21:00-21:45 Strong Hip&Legs 砂田

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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	◎ﾋﾞﾗ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)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
16(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
17(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
18(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
18(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
18(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
20(月)	09:40-10:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
21(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
21(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
23(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
23(木)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木光瑠
24(金)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
24(金)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
24(金)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
25(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木光瑠
25(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
27(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
27(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
27(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
28(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木光瑠
28(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
29(水)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木光瑠
30(木)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木光瑠
30(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木光瑠
31(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木光瑠
31(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣

◎ … 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

レッスン後10分講座

【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+