2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 千鳥橋店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月15日02:09 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	Aスタジオ
				08:30–09:20 ◎ビラB+ 緒方							08:30–09:20 ◎ビラWaist+ 内野							08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 五十川		08:30–09:20 ◎ビラB&A+ 池内				
	09:30–10:00 ◎ビラcore 五十川	09:30–10:20 ◎ビラA+ 井澤	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 緒方	09:50–10:20 ◎ビラPerBackBody 五十川		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 池内	09:30–10:20 ◎ビラB+ 緒方	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 内野	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 五十川	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 内野	09:50–10:20 ◎ビラStretchC 池内		09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 池内	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 内野	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 池内	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 池内	09:30–10:00 SP 緒方	09:50–10:40 ◎ビラH&L+ 緒方		09:50–10:40 ◎ビラLower+ 緒方	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 池内	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 五十川	09:30–10:20 ◎ビラB+ 池内
	10:40–11:10 ◎ビラPerBackBody 五十川	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 内野	11:00–11:30 ◎ビラRefCore 緒方	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 池内		11:00–11:30 ◎ビラStretchC 池内	11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 内野	11:00–11:50 ◎ビラB+ 緒方	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 五十川	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 緒方	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 五十川		10:50–11:20 ◎ビラRefBody 池内	11:00–11:30 ◎ビラTotalBody 内野	11:00–11:30 ◎ビラStretchC 池内	11:00–11:50 ◎ビラB+ 池内	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 緒方	11:10–11:40 SP 五十川		11:10–11:40 SP 内野	11:00–11:30 ◎ビラStretchC 池内	10:40–11:10 ◎ビラHipLine 五十川	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 池内
	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 池内	12:30–13:00 ◎ビラRefBody 内野	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 池内	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 緒方		12:10–12:40 ◎ビラcore 五十川	12:30–13:00 ◎ビラTotalBody 内野	12:30–13:15 Strong Back&Arms 緒方	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 池内	11:50–12:40 ◎ビラJumpM 井澤	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 内野		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 内野	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 五十川	12:10–12:40 ◎ビラHipLine 五十川	12:30–13:00 SP 五十川	12:10–13:00 ◎ビラA+ 井澤	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 五十川		12:10–12:55 Power Basic 内野	12:10–12:40 SP 五十川	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 内野	12:30–13:00 ◎ビラRefBody 内野
	13:15–14:05 ◎ビラB&A+ 緒方	13:40–14:10 ◎ビラPerBackBody 五十川	13:20–14:05 Boost Upper&Lower 池内	13:25–14:15 ◎ビラUpper+ 五十川		13:20–14:10 ◎ビラH&L+ 五十川	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 緒方	14:00–14:30 ◎ビラRefCore 内野	13:40–14:10 ◎ビラStretchC 池内		13:20–14:10 ◎ビラB&A+ 池内		13:10–13:55 Power Basic 緒方		13:20–14:05 Power Waist Shape 緒方	13:40–14:25 Boost Upper&Lower 五十川				13:20–14:05 Strong Hip&Legs 緒方	13:20–13:50 SP 内野	13:40–14:10 SP 内野
				14:45–15:30 Power Waist Shape 緒方							14:40–15:10 ◎ビラRefCore 池内							14:40–15:10 SP 緒方		14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 池内				
				16:00–16:30 ◎ビラStretchC 池内			16:30–17:00 ◎ビラChestSR 緒方		16:30–17:00 ◎ビラcore 五十川		15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 内野		16:00–16:30 ◎ビラRefCore 緒方					15:40–16:30 ◎ビラLower+ 五十川		16:00–16:30 SP 内野				16:50–17:20 ◎ビラStretchC 池内
		17:40–18:10 ◎ビラControlF 五十川	17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 内野	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 池内		17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 内野					17:00–17:45 Strong Hip&Legs 五十川			17:40–18:10 ◎ビラcore 五十川	17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 五十川			17:00–17:45 Strong Back&Arms 緒方		17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 内野				
	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 池内	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 五十川	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 池内			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 五十川	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 内野	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 内野	18:25–19:10 Power Basic 池内	18:40–19:30 ◎ビラA+ 井澤			18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 内野		18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 五十川	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 五十川	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 池内			18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 五十川	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 内野	
	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 緒方	19:40–20:30 ◎ビラB+ 内野	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 内野			20:00–20:45 Power Basic 内野	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 五十川	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 緒方	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 緒方	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 五十川			20:00–20:30 ◎ビラHipLine 五十川	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 井澤	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 緒方	20:00–20:30 SP 緒方	20:00–20:50 ◎ビラJumpM 井澤			19:40–20:30 ◎ビラB+ 緒方	19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 内野	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 内野
	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 緒方	21:00–21:45 Power Waist Shape 五十川	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 内野			21:15–21:45 ◎ビラRefCore 内野	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 五十川	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 緒方	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 緒方	21:20–21:50 ◎ビラStretchC 池内			21:00–21:50 ◎ビラJumpM 井澤	21:00–21:50 ◎ビラA+ 井澤	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 緒方	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 緒方	21:20–21:50 SP 池内			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 緒方	21:00–21:45 Strong Back&Arms 池内	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 緒方

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
08:30-09:15 Boost Upper&Lower 五十川	定休日	09:30-10:00 SP 緒方	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 池内	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内野	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 緒方	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 内野
09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 池内		10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 池内	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 池内	10:50-11:20 SP 緒方	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗChestSR 緒方	10:50-11:20 SP 池内
11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 緒方				11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 五十川	11:50-12:20 SP 緒方	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内野
12:10-12:40 SP 五十川		12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 池内	12:30-13:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 緒方			
14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 五十川			13:40-14:10 SP 緒方			
15:10-15:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 池内						
16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 緒方		16:40-17:25 Power Waist Shape 緒方	16:30-17:15 Strong Hip&Legs 池内			
17:30-18:00 SP 緒方					17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内野	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 池内
		18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 池内	18:40-19:10 SP 緒方	19:00-19:30 SP 五十川	18:40-19:10 SP 内野	19:00-19:30 SP 五十川
		20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 内野	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 五十川	20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 池内	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 五十川	20:00-20:45 Power Basic 五十川
		21:00-21:30 SP 内野	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗcore 五十川	21:20-22:05 Power Waist Shape 池内	21:00-21:45 Strong Back&Arms 五十川	21:15-21:45 ◎ﾋﾞﾗControlF 五十川

【マシンピラティス】

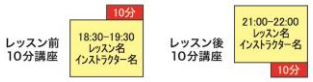
強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	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)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	五十川未久
16(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
17(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
17(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	池内叶
18(土)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	五十川未久
18(土)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
20(月)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	内野颯己
20(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	内野颯己
21(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	五十川未久
21(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	五十川未久
22(水)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	内野颯己
22(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	池内叶
24(金)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	内野颯己
24(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
25(土)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	五十川未久
25(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
27(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
27(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	内野颯己
28(火)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
28(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
29(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
29(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	五十川未久
30(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
30(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	内野颯己
31(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	池内叶
31(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	五十川未久

◎ … 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+