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

※2026年06月18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 |
| | | | | 08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 松本 | | | | | | | 08:00–08:50 ◎ピラLower+ 青川 | | | | | | | 08:00–08:50 ◎ピラB+ 西島 | | 08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 西島 | | | | |
| | 09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 高橋 | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 高橋 | 09:30–10:00 ◎ピラControlF 高橋 | 09:00–09:50 ◎ピラLower+ 青川 | | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 尾本 | 09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 原 | 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 青川 | 09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 高橋 | 09:30–10:15 Power Basic 高橋 | 09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 青川 | | 09:30–10:00 ◎ピラChestSR 西島 | 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 尾本 | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 尾本 | 09:30–10:00 SP 松本 | 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 尾本 | 09:20–09:50 SP 西島 | | 09:20–09:50 ◎ピラTotalBody 松本 | 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 青川 | 09:30–10:00 SP 松本 | | 09:30–10:20 ◎ピラB+ 西島 |
| | | | | 10:20–11:05 Power Waist Shape 西島 | | | 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 原 | 10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 高橋 | 10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 高橋 | 10:40–11:30 ◎ピラLower+ 高橋 | 10:40–11:10 ◎ピラControlF 高橋 | | 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 青川 | 10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 西島 | 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 青川 | 10:30–11:20 ◎ピラB+ 松本 | 10:50–11:20 SP 西島 | 10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 松本 | | 10:20–10:50 ◎ピラHipLine 西島 | 10:50–11:20 SP 西島 | 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 青川 | 10:50–11:20 ◎ピラHipLine 西島 |
| | 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 尾本 | 10:50–11:35 Boost Upper&Lower 青川 | | | | 10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 原 | | | | | 11:40–12:10 ◎ピラRefCore 高橋 | | | | | | | 11:20–12:05 Strong Back&Arms 松本 | | 11:20–12:10 ◎ピラB+ 原 | | | | |
| | | 12:00–12:30 ◎ピラChestSR 西島 | 11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 松本 | | | 12:10–13:00 ◎ピラLower+ 尾本 | 11:50–12:35 Power Basic 高橋 | 12:10–12:40 ◎ピラControlF 高橋 | 11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 松本 | 12:00–12:30 ◎ピラChestSR 西島 | | | 11:50–12:35 Strong Back&Arms 西島 | 11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 西島 | 12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 西島 | 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 尾本 | 11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 尾本 | | | | 11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 青川 | 11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 松本 | 11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 松本 |
| | 12:10–13:00 ◎ピラLower+ 尾本 | | | | | | | | | | 12:40–13:30 ◎ピラB+ 高橋 | | | | | | | | | 12:40–13:10 SP 松本 | | | | |
| | | 13:00–13:50 ◎ピラB+ 高橋 | 13:10–13:55 Power Basic 高橋 | 13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 松本 | | 13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 原 | 13:00–13:30 ◎ピラChestSR 西島 | | 13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 青川 | 13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 高橋 | | | 13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 青川 | 12:50–13:35 Boost Upper&Lower 青川 | 13:10–14:00 ◎ピラB+ 高橋 | 13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 尾本 | | 13:20–13:50 ◎ピラControlF 原 | | 13:10–13:40 ◎ピラStretchC 西島 | 12:50–13:35 Boost Upper&Lower 青川 | 13:10–13:40 SP 松本 |
| | 14:10–14:40 ◎ピラRefBody 高橋 | 14:20–14:50 ◎ピラRefBody 高橋 | | 14:40–15:10 ◎ピラHipLine 西島 | 定休日 | 14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 青川 | | 15:00–15:30 ◎ピラRefCore 高橋 | | 14:20–15:10 ◎ピラB+ 西島 | 14:40–15:30 ◎ピラLower+ 青川 | 定休日 | 14:20–15:10 ◎ピラLower+ 青川 | 14:00–14:50 ◎ピラLower+ 尾本 | 14:30–15:00 ◎ピラHipLine 西島 | | | 14:20–15:10 ◎ピラLower+ 尾本 | 定休日 | 14:40–15:10 ◎ピラControlF 高橋 | 14:10–14:40 ◎ピラHipLine 西島 | 14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 青川 | 14:10–15:00 ◎ピラLower+ 尾本 |
| | 15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 尾本 | | | 15:40–16:10 ◎ピラPerBackBody 西島 | | | | 16:00–16:50 ◎ピラLower+ 松本 | 16:10–16:40 ◎ピラControlF 高橋 | | 16:00–16:30 ◎ピラControlF 西島 | | | 16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 青川 | 15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 尾本 | 15:20–15:50 SP 松本 | 15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 尾本 | | 15:40–16:30 ◎ピラLower+ 松本 | | | 15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 尾本 |
| | | | 16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 青川 | | | | | | | | | | | | | 16:20–17:10 ◎ピラLower+ 青川 | | | | | | | |
| | | 17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 青川 | 17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 松本 | 16:40–17:30 ◎ピラLower+ 青川 | | 17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 尾本 | 17:20–17:50 ◎ピラcore 松本 | 17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 松本 | 17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 青川 | 17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 尾本 | 17:00–17:45 Power Waist Shape 西島 | | 17:20–17:50 ◎ピラHipLine 松本 | 17:25–18:10 Boost Upper&Lower 青川 | | | | 17:00–17:30 SP 高橋 | | 17:00–17:30 SP 高橋 | | | |
| | 18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 高橋 | | | | | | | | | | | | | | | 18:00–18:45 Boost Upper&Lower 尾本 | | | | | | | |
| | | 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 青川 | 18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 高橋 | | | 18:25–19:10 Boost Upper&Lower 青川 | 18:20–19:10 ◎ピラLower+ 高橋 | 18:40–19:10 ◎ピラStretchC 西島 | 18:25–19:10 Power Waist Shape 松本 | 18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 西島 | | | 18:20–19:10 ◎ピラB+ 松本 | 18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 松本 | 18:20–19:10 ◎ピラLower+ 高橋 | | 18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 高橋 | | | 18:50–19:20 SP 高橋 | 18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 高橋 | 18:30–19:20 ◎ピラB+ 高橋 |
| | 19:30–20:20 ◎ピラLower+ 松本 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 20:00–20:30 ◎ピラcore 西島 | 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 西島 | | | 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 青川 | 19:40–20:10 ◎ピラHipLine 西島 | 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 松本 | 19:40–20:10 ◎ピラBackStyle 松本 | 19:35–20:20 Boost Upper&Lower 尾本 | | | 19:40–20:10 ◎ピラcore 西島 | 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 青川 | 19:40–20:10 ◎ピラControlF 高橋 | 19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 青川 | 19:40–20:10 SP 原 | | | | | | |
| | 20:45–21:30 Power Waist Shape 松本 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 21:00–21:30 ◎ピラStretchC 西島 | 21:00–21:30 ◎ピラStretchC 西島 | | | 21:00–21:30 ◎ピラControlF 西島 | 20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 松本 | 21:00–21:30 ◎ピラHipLine 西島 | 20:40–21:30 ◎ピラLower+ 青川 | 20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 尾本 | | | 20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 松本 | 21:00–21:30 ◎ピラcore 松本 | 20:40–21:25 Strong Back&Arms 西島 | 20:40–21:30 ◎ピラLower+ 青川 | 20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 高橋 | | | 20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 高橋 | 21:10–21:40 SP 高橋 | | 20:50–21:40 ◎ピラLower+ 尾本 |

| 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<br>◎ピラUpper+<br>青川 | 定休日 | | | | | |
| 09:20–09:50<br>◎ピラRefCore<br>高橋 | | 09:30–10:00<br>SP<br>西島 | 09:30–10:00<br>◎ピラControlF<br>高橋 | 09:30–10:20<br>◎ピラH&L+<br>西島 | 09:30–10:00<br>SP<br>西島 | 09:30–10:15<br>Power Basic<br>西島 |
| 10:20–11:05<br>Boost Upper&Lower<br>青川 | | 10:30–11:20<br>◎ピラLower+<br>青川 | 10:30–11:00<br>SP<br>高橋 | 10:50–11:40<br>◎ピラUpper+<br>高橋 | 10:30–11:15<br>Boost Upper&Lower<br>青川 | 10:50–11:20<br>◎ピラTotalBody<br>松本 |
| 11:30–12:00<br>SP<br>高橋 | | 11:50–12:40<br>◎ピラUpper+<br>青川 | 11:30–12:20<br>◎ピラLower+<br>尾本 | 12:10–12:40<br>◎ピラControlF<br>高橋 | 11:40–12:30<br>◎ピラLower+<br>青川 | 11:50–12:20<br>SP<br>西島 |
| 12:30–13:20<br>◎ピラLower+<br>青川 | | 13:10–13:40<br>◎ピラHipLine<br>西島 | 12:50–13:40<br>◎ピラB+<br>高橋 | 13:10–13:40<br>SP<br>西島 | 13:00–13:30<br>◎ピラStretchC<br>西島 | 12:50–13:40<br>◎ピラUpper+<br>松本 |
| | | | 14:10–14:40<br>◎ピラBackStyle<br>松本 | | 14:00–14:30<br>◎ピラHipLine<br>西島 | |
| 15:00–15:30<br>SP<br>原 | | | | | 15:00–15:30<br>◎ピラTotalBody<br>松本 | |
| 16:00–16:30<br>◎ピラControlF<br>原 | | | 15:50–16:40<br>◎ピラLower+<br>青川 | | | 16:00–16:50<br>◎ピラUpper+<br>青川 |
| 17:00–17:50<br>◎ピラLower+<br>高橋 | | 17:20–17:50<br>SP<br>西島 | 17:10–17:55<br>Strong Back&Arms<br>松本 | | 17:20–18:10<br>◎ピラUpper+<br>原 | 17:20–17:50<br>SP<br>原 |
| | | 18:20–19:10<br>◎ピラLower+<br>尾本 | 18:20–18:50<br>SP<br>松本 | 18:40–19:30<br>◎ピラUpper+<br>青川 | 18:40–19:10<br>◎ピラControlF<br>原 | 18:20–19:10<br>◎ピラLower+<br>青川 |
| | | 19:40–20:25<br>Boost Upper&Lower<br>青川 | 19:20–20:10<br>◎ピラUpper+<br>尾本 | 20:00–20:30<br>SP<br>松本 | 19:40–20:30<br>◎ピラB+<br>松本 | 19:40–20:10<br>◎ピラControlF<br>原 |
| | | 20:50–21:20<br>◎ピラRefCore<br>尾本 | 20:40–21:30<br>◎ピラLower+<br>尾本 | 21:00–21:30<br>◎ピラRefCore<br>松本 | 21:00–21:30<br>SP<br>原 | 20:40–21:25<br>Boost Upper&Lower<br>原 |

【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 |
| 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 | 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 | 松本陽向 |
| 16(木) | 15:20–15:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松本陽向 |
| 17(金) | 10:50–11:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 西島花 |
| 17(金) | 19:40–20:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 原英里奈 |
| 18(土) | 09:20–09:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 西島花 |
| 18(土) | 17:00–17:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 高橋命 |
| 20(月) | 12:40–13:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松本陽向 |
| 20(月) | 17:00–17:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 高橋命 |
| 21(火) | 10:50–11:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 西島花 |
| 21(火) | 18:50–19:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 高橋命 |
| 22(水) | 09:30–10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松本陽向 |
| 22(水) | 21:10–21:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 高橋命 |
| 24(金) | 13:10–13:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松本陽向 |
| 24(金) | 17:30–18:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 高橋命 |
| 25(土) | 11:30–12:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 高橋命 |
| 25(土) | 15:00–15:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 原英里奈 |
| 27(月) | 09:30–10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 西島花 |
| 27(月) | 17:20–17:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 西島花 |
| 28(火) | 10:30–11:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 高橋命 |
| 28(火) | 18:20–18:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松本陽向 |
| 29(水) | 13:10–13:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 西島花 |
| 29(水) | 20:00–20:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松本陽向 |
| 30(木) | 09:30–10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 西島花 |
| 30(木) | 21:00–21:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 原英里奈 |
| 31(金) | 11:50–12:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 西島花 |
| 31(金) | 17:20–17:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 原英里奈 |

◎ … 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+