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

※2026年07月14日02:02 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)
	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	-
☀	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 中津	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 李	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 伊瀬	08:00-08:30 ◎ピラStretchC 山岡		09:00-09:45 Power Basic 山岡	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 渡邊	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 中津	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 加藤	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 伊瀬	08:00-08:30 ◎ピラcore 若月	
	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 中津	10:20-11:10 ◎ピラB+ 李	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 伊瀬	08:50-09:20 Cardio Reform Blast 山岡		10:10-10:40 ◎ピラChestSR 澤谷	10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 渡邊	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 中津	10:20-10:50 ◎ピラcore 加藤	10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 伊瀬	08:50-09:40 ◎ピラUpper+ 若月	
	11:40-12:10 ◎ピラcore 若月	11:40-12:10 Cardio Reform Blast 山岡	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 伊瀬	09:40-10:30 ◎ピラA+ 澤谷		11:10-11:40 ◎ピラHipLine 澤谷	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 渡邊	11:40-12:10 ◎ピラTotalBody 澤谷	11:20-12:10 ◎ピラB+ 加藤	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 伊瀬	10:00-10:45 Strong Hip&Legs 浅沼	
	12:40-13:25 Power Basic 若月	12:40-13:10 ◎ピラStretchC 山岡	13:00-13:30 ◎ピラRefBody 李	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 澤谷		12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 李	13:00-13:30 ◎ピラHipLine 山岡	12:40-13:10 ◎ピラControlF 若月		13:00-13:30 ◎ピラPerBackBody 浅沼	11:10-11:40 ◎ピラPerBackBody 浅沼	
	14:00-14:30 ◎ピラChestSR 澤谷	13:40-14:10 ◎ピラPerBackBody 浅沼		11:50-12:20 ◎ピラcore 若月		13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 中津	14:00-14:30 ◎ピラBackStyle 山岡			14:00-14:30 ◎ピラHipLine 浅沼	12:00-12:50 ◎ピラB+ 李	
						14:50-15:40 ◎ピラLower+ 中津					13:05-13:35 ◎ピラRefCore 李	
				15:40-16:10 ◎ピラTotalBody 若月							16:10-16:40 ◎ピラHipLine 浅沼	
				16:40-17:10 ◎ピラControlF 若月						17:10-17:40 ◎ピラRefCore 李	17:00-17:50 ◎ピラJumpM 山岡	
	17:30-18:00 ◎ピラTotalBody 澤谷	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 李		17:40-18:30 ◎ピラB+ 李				17:30-18:20 ◎ピラA+ 澤谷	17:40-18:10 ◎ピラcore 若月			
🌙		18:10-18:40 ◎ピラBackStyle 山岡	17:50-18:20 ◎ピラControlF 若月				18:00-18:30 ◎ピラcore 若月			18:00-18:30 ◎ピラBackStyle 山岡	18:10-18:55 Strong Back&Arms 山岡	
	18:30-19:20 ◎ピラA+ 澤谷	19:00-19:30 ◎ピラTotalBody 山岡	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 渡邊	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 李		19:00-19:50 ◎ピラB+ 李	18:50-19:20 ◎ピラControlF 若月	18:50-19:40 ◎ピラWaist+ 若月	18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 渡邊	18:50-19:20 ◎ピラStretchC 山岡	19:20-19:50 ◎ピラRefCore 李	
	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 山岡	20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 浅沼	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 渡邊			20:10-20:40 ◎ピラPerBackBody 浅沼	19:40-20:30 ◎ピラB+ 李	20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 浅沼	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 渡邊	19:40-20:25 Power Waist Shape 李		
	21:10-21:40 ◎ピラHipLine 山岡	21:10-21:40 ◎ピラControlF 浅沼	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 渡邊			21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 浅沼	20:50-21:40 ◎ピラWaist+ 李	20:50-21:35 Boost Upper&Lower 浅沼	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 渡邊	20:50-21:40 ◎ピラB+ 李		

	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
☀	09:00-09:30 ◎ピラPerBackBody 浅沼	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 渡邊	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 中津	09:00-09:30 SP 浅沼	●09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 伊瀬	08:00-08:30 SP 山岡		08:00-08:50 ◎ピラB+ 加藤				
	10:00-10:50 ◎ピラB+ 浅沼	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 渡邊	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 中津	10:00-10:30 ◎ピラControlF 浅沼	10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 伊瀬	08:50-09:20 ◎ピラBackStyle 山岡		09:10-10:00 ◎ピラB&A+ 加藤	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 渡邊		09:00-09:30 ◎ピラcore 加藤	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 伊瀬
	11:20-11:50 ◎ピラcore 若月			11:00-11:50 ◎ピラLower+ 李		09:40-10:30 ◎ピラB+ 李		10:20-10:50 ◎ピラcore 加藤	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 渡邊		10:00-10:50 ◎ピラB&A+ 加藤	10:10-11:00 ◎ピラWaist+ 伊瀬
		11:40-12:30 ◎ピラH&L+ 渡邊	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 李		11:40-12:30 ◎ピラLower+ 伊瀬	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 李		11:10-11:55 Power Basic 李			11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 加藤	11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 伊瀬
	12:20-12:50 ◎ピラControlF 若月			12:20-13:10 ◎ピラWaist+ 李		12:00-12:30 ◎ピラChestSR 澤谷		12:20-12:50 ◎ピラRefCore 李	11:40-12:30 ◎ピラH&L+ 渡邊			
		13:00-13:30 Cardio Reform Blast 山岡	13:00-13:50 ◎ピラB+ 李		13:00-13:30 SP 若月	13:00-13:50 ◎ピラA+ 澤谷		13:10-14:00 ◎ピラLower+ 中津	13:00-13:30 SP 澤谷		12:40-13:10 SP 浅沼	
	13:20-14:10 ◎ピラLower+ 中津			13:40-14:10 ◎ピラcore 若月							13:40-14:10 ◎ピラPerBackBody 浅沼	
		14:00-14:30 ◎ピラChestSR 澤谷				14:10-14:40 SP 山岡						
	14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 中津		14:20-14:50 ◎ピラControlF 澤谷					14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 中津				
					16:50-17:20 SP 浅沼	16:40-17:30 ◎ピラH&L+ 渡邊						
		17:30-18:00 ◎ピラStretchC 山岡						17:20-17:50 SP 山岡	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 李			
	18:00-18:30 ◎ピラRefCore 李		17:40-18:25 Strong Hip&Legs 若月		17:40-18:10 ◎ピラcore 浅沼	17:50-18:40 ◎ピラLower+ 渡邊					18:00-18:30 ◎ピラControlF 若月	
🌙		18:30-19:20 ◎ピラA+ 澤谷		18:20-18:50 ◎ピラHipLine 浅沼	18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 渡邊			18:10-19:00 ◎ピラLower+ 李	18:30-19:00 ◎ピラHipLine 澤谷			18:20-18:50 SP 山岡
	18:50-19:20 ◎ピラTotalBody 若月		19:00-19:50 ◎ピラB+ 若月			19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 渡邊					18:50-19:20 SP 若月	
				19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 若月				19:20-19:50 SP 若月	19:20-20:05 Strong Back&Arms 浅沼			19:10-20:00 ◎ピラB+ 李
	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 李	19:50-20:35 Power Basic 浅沼			19:40-20:30 ◎ピラLower+ 渡邊						19:40-20:30 ◎ピラLower+ 李	
			20:20-20:50 ◎ピラBackStyle 澤谷	20:20-20:50 SP 澤谷					20:30-21:00 SP 澤谷			20:20-20:50 SP 山岡
	20:50-21:40 ◎ピラB+ 李				20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 渡邊						20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 李	
		21:10-21:40 ◎ピラHipLine 浅沼	21:10-21:40 ◎ピラChestSR 澤谷	21:10-21:40 ◎ピラTotalBody 澤谷					21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 浅沼			21:10-21:40 ◎ピラRefCore 李

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 浅沼	定休日					
08:50-09:35 Strong Hip&Legs 浅沼		09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 李	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 渡邉	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 中津	09:00-09:30 SP 山岡	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 伊瀬
10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 若月		10:20-11:10 ◎ピラB+ 李	10:10-11:00 ◎ピラLower+ 渡邉	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 中津	10:00-10:30 Cardio Reform Blast 山岡	10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 伊瀬
11:10-11:40 ◎ピラcore 若月		11:40-12:10 ◎ピラTotalBody 若月	11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 渡邉	11:40-12:25 Power Waist Shape 若月	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 瀧澤	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 伊瀬
12:00-12:30 ◎ピラStretchC 山岡		12:40-13:10 SP 若月	12:30-13:00 ◎ピラRefCore 李		12:20-13:10 ◎ピラLower+ 瀧澤	
13:00-13:30 Cardio Reform Blast 山岡			13:20-13:50 SP 山岡	13:00-13:30 ◎ピラTotalBody 若月		13:00-13:30 SP 澤谷
13:50-14:20 SP 浅沼		13:40-14:30 ◎ピラLower+ 中津		14:00-14:30 SP 浅沼		14:00-14:30 ◎ピラChestSR 澤谷
		15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 中津				
					16:30-17:00 ◎ピラTotalBody 若月	
17:20-18:10 ◎ピラLower+ 若月					17:30-18:00 ◎ピラChestSR 澤谷	17:40-18:10 SP 浅沼
18:30-19:00 SP 山岡		18:20-18:50 SP 山岡	18:20-18:50 ◎ピラRefCore 李	18:20-18:50 SP 若月	18:20-18:50 SP 澤谷	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 渡邉
19:20-19:50 ◎ピラStretchC 山岡		19:10-19:40 ◎ピラStretchC 山岡	19:10-19:40 SP 澤谷	19:10-19:40 ◎ピラRefCore 李	19:10-19:40 ◎ピラTotalBody 浅沼	
		20:00-20:45 Power Waist Shape 浅沼	20:00-20:50 ◎ピラB&A+ 澤谷	20:00-20:50 ◎ピラB+ 李	20:00-20:30 ◎ピラBackStyle 浅沼	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 渡邉
		21:10-21:40 ◎ピラHipLine 浅沼	21:10-21:40 Cardio Reform Blast 山岡	21:10-21:40 ◎ピラBackStyle 浅沼	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 若月	20:50-21:40 ◎ピラH&L+ 渡邉

【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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅沼優花
16(木)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	澤谷璃央羽
17(金)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	若月花歩
17(金)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅沼優花
18(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山岡明日香
18(土)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山岡明日香
20(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山岡明日香
20(月)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	若月花歩
21(火)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	澤谷璃央羽
21(火)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	澤谷璃央羽
23(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅沼優花
23(木)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	若月花歩
24(金)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山岡明日香
24(金)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山岡明日香
25(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅沼優花
25(土)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅沼優花
25(土)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山岡明日香
27(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	若月花歩
27(月)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山岡明日香
28(火)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山岡明日香
28(火)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	澤谷璃央羽
29(水)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅沼優花
29(水)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	若月花歩
30(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山岡明日香
30(木)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	澤谷璃央羽
31(金)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	澤谷璃央羽
31(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅沼優花

◎ … 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
10分
18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

レッスン後10分講座
21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
10分

【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+