2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 千歳烏山店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月16日02:12 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
	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 大場	09:00–09:30 Rin–Ballet 樋口	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 樋口	08:00–08:50 ◎ビラB+ 加藤	定休日	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 加藤	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 加藤	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 大場	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 山住	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 樋口	08:00–08:50 ◎ビラB+ 長船	定休日	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 長船	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 長船	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 大場	08:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 山住	09:00–09:45 Strong Back&Arms 樋口	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 市川	定休日	08:00–08:30 SP 長船	08:00–09:30 ◎ビラRefCore 加藤	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 大場	臨時休業	09:00–09:30 SP 長船
	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 大場	10:00–10:30 ◎ビラChestSR 樋口	10:00–10:50 ◎ビラA+ 樋口	09:20–09:50 Cardio Reform Blast 樋口		10:00–10:30 ◎ビラTotalBody 長船	10:00–10:50 ◎ビラB+ 加藤	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 大場	10:00–10:45 Strong Hip&Legs 山住	10:00–10:30 Cardio Reform Blast 樋口	09:20–09:50 Rin–Ballet 樋口		10:00–10:50 ◎ビラLower+ 市川	10:00–10:30 ◎ビラTotalBody 長船	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 大場	10:00–10:30 SP 山住	10:10–10:40 ◎ビラHipLine 樋口	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 市川		10:20–10:50 ◎ビラcore 山住	10:00–10:30 SP 加藤	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 大場	10:00–10:50 ◎ビラB+ 長船
	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 山住	11:00–11:45 Strong Back&Arms 樋口	11:20–12:10 ◎ビラB+ 樋口	10:20–10:50 ◎ビラHipLine 樋口		11:00–11:30 ◎ビラBackStyle 長船	11:20–12:05 Strong Back&Arms 長船	11:40–12:10 Rin–Ballet 樋口	11:10–12:00 ◎ビラUpper+ 市川	11:00–11:50 ◎ビラB+ 加藤	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 樋口		11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 市川	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 市川	11:40–12:10 ◎ビラControlF 山住	11:00–11:30 ◎ビラChestSR 樋口	11:10–12:00 ◎ビラUpper+ 加藤	10:40–11:10 ◎ビラBackStyle 樋口		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 山住	11:00–11:30 ◎ビラChestSR 樋口	11:40–12:10 SP 樋口	11:20–11:50 ◎ビラcore 山住
	12:50–13:20 ◎ビラcore 山住	12:10–13:00 ◎ビラB+ 長船	12:40–13:25 Strong Hip&Legs 山住	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 加藤		12:00–12:50 ◎ビラB+ 山住	12:30–13:00 ◎ビラStretchC 長船		12:30–13:20 ◎ビラLower+ 市川	12:20–13:05 Strong Back&Arms 加藤	11:40–12:10 ◎ビラUpper+ 加藤		12:40–13:10 Cardio Reform Blast 長船	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 市川	12:40–13:10 ◎ビラPerBackBody 山住	12:00–12:30 Rin–Ballet 樋口	12:30–13:00 SP 加藤	11:40–12:10 SP 樋口		12:40–13:10 SP 樋口	12:00–12:45 Power Waist Shape 樋口	12:40–13:30 ◎ビラB+ 山住	12:20–12:50 ◎ビラPerBackBody 山住
		13:30–14:00 ◎ビラHipLine 長船	13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 市川	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 山住		13:20–14:05 Strong Hip&Legs 山住				13:30–14:20 ◎ビラLower+ 市川	12:40–13:30 ◎ビラJumpM 長船				13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 市川	13:00–13:50 ◎ビラA+ 樋口	13:30–14:00 ◎ビラBackStyle 樋口				13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 樋口		13:20–14:05 Strong Back&Arms 長船
				13:40–14:10 ◎ビラControlF 山住							14:00–14:50 ◎ビラLower+ 加藤							14:00–14:45 Power Waist Shape 樋口						
				14:40–15:10 ◎ビラcore 山住							15:20–15:50 ◎ビラBackStyle 樋口							15:10–16:00 ◎ビラLower+ 市川		14:40–15:30 ◎ビラLower+ 市川				
				15:40–16:10 Rin–Ballet 樋口										16:00–16:50 ◎ビラLower+ 市川										
				16:40–17:30 ◎ビラLower+ 市川					16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 市川		16:20–16:50 Cardio Reform Blast 長船		16:30–17:20 ◎ビラWaist+ 加藤					16:30–17:00 SP 山住		16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 市川				
	17:20–17:50 ◎ビラHipLine 長船	17:10–17:55 Boost Upper&Lower 加藤					16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 加藤							17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 長船	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 市川	17:20–18:10 ◎ビラJumpM 長船	17:40–18:10 ◎ビラControlF 山住	17:30–18:15 Strong Hip&Legs 山住		17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 山住	16:50–17:35 Power Basic 山住		17:00–17:30 ◎ビラRefCore 加藤
			17:40–18:30 ◎ビラLower+ 市川	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 市川					17:40–18:10 ◎ビラControlF 山住	17:40–18:10 ◎ビラControlF 山住	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 加藤		17:50–18:40 ◎ビラLower+ 市川										17:30–18:00 ◎ビラControlF 山住
	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 加藤	18:20–19:10 ◎ビラB+ 加藤				18:30–19:15 Strong Hip&Legs 山住	18:10–18:40 ◎ビラRefBody 加藤	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 加藤	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 山住	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 市川			18:20–19:10 ◎ビラJumpM 長船	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 市川		18:40–19:10 SP 長船	18:40–19:30 ◎ビラB+ 長船		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 市川	18:00–18:30 SP 山住			18:00–18:30 ◎ビラControlF 山住
			19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 市川				19:10–19:55 Power Basic 山住						19:10–19:55 Power Basic 加藤								19:00–19:30 ◎ビラBackStyle 長船	18:50–19:40 ◎ビラB+ 加藤		19:00–19:30 ◎ビラStretchC 山住
	19:40–20:30 ◎ビラB+ 加藤	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 大場				19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 市川		19:40–20:30 ◎ビラLower+ 市川	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 大場	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 市川				19:40–20:30 ◎ビラB+ 加藤	19:50–20:35 Strong Hip&Legs 加藤	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 大場	20:00–20:50 ◎ビラJumpM 長船				20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 山住	20:10–20:55 Boost Upper&Lower 山住	20:00–20:30 SP 加藤
			20:20–20:50 ◎ビラControlF 山住				20:20–20:50 ◎ビラStretchC 山住						20:20–20:50 ◎ビラPerBackBody 山住										
	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 加藤	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 大場	21:20–21:50 ◎ビラStretchC 山住			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 市川	21:20–21:50 ◎ビラcore 山住	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 加藤	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 大場	21:20–21:50 ◎ビラPerBackBody 山住			21:20–21:50 ◎ビラStretchC 山住	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 加藤	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 加藤	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 大場	21:20–21:50 SP 長船			21:20–21:50 ◎ビラStretchC 長船	21:20–21:50 SP 山住		21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 加藤

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 ◎ピラLower+ 市川	定休日	09:00–09:50 ◎ピラA+ 樋口	09:00–09:45 Strong Back&Arms 樋口	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 大場	09:00–09:30 SP 山住	09:00–09:30 Rin–Ballet 樋口
09:20–10:05 Strong Back&Arms 樋口			10:10–10:40 ◎ピラHipLine 樋口		10:00–10:50 ◎ピラB+ 山住	10:00–10:30 ◎ピラRefBody 加藤
10:30–11:00 SP 樋口		10:20–11:10 ◎ピラLower+ 市川		10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 大場		
11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 市川		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 市川	11:10–11:40 SP 長船	11:40–12:10 SP 山住	11:20–11:50 Cardio Reform Blast 長船	11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 加藤
12:50–13:20 Rin–Ballet 樋口		13:00–13:30 SP 樋口	12:10–13:00 ◎ピラB+ 長船	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 山住	12:20–12:50 ◎ピラTotalBody 長船	12:20–12:50 SP 樋口
13:50–14:40 ◎ピラLower+ 市川			13:30–14:00 ◎ピラChestSR 樋口		13:20–13:50 ◎ピラPerBackBody 山住	13:20–13:50 ◎ピラHipLine 樋口
15:10–15:40 SP 加藤						
16:10–17:00 ◎ピラB&A+ 加藤		16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 山住	16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 市川	16:40–17:10 ◎ピラRefBody 加藤		
17:30–18:00 ◎ピラRefCore 加藤			17:40–18:10 SP 加藤	17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 加藤	17:20–17:50 SP 長船	17:50–18:20 ◎ピラcore 山住
		18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 市川	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 市川	19:00–19:30 Cardio Reform Blast 長船	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 市川	18:50–19:40 ◎ピラH&L+ 山住
		19:20–19:50 SP 山住			19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 大場	
		20:20–20:50 ◎ピラStretchC 山住	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 市川	20:00–20:30 SP 長船		20:10–20:55 Strong Back&Arms 加藤
		21:20–21:50 ◎ピラRefBody 加藤	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 加藤	21:00–21:50 ◎ピラB+ 加藤	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 大場	21:20–21:50 SP 加藤

【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
2.5	Rin–Ballet	Rin–Ballet	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)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山住桃花
16(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	長船あおい
17(金)	12:30–13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空
17(金)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	長船あおい
18(土)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	樋口奈々
18(土)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山住桃花
20(月)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長船あおい
20(月)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	樋口奈々
21(火)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空
21(火)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山住桃花
22(水)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	樋口奈々
22(水)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山住桃花
24(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長船あおい
24(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空
25(土)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	樋口奈々
25(土)	15:10–15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空
27(月)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	樋口奈々
27(月)	19:20–19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山住桃花
28(火)	11:10–11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長船あおい
28(火)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空
29(水)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山住桃花
29(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長船あおい
30(木)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山住桃花
30(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	長船あおい
31(金)	12:20–12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	樋口奈々
31(金)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空

◎ … 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+