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

※2026年06月25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
				08:00–08:45 Boost Upper&Lower 中川							08:00–08:50 ◎ビラLower+ 米倉							08:00–08:30 ◎ビラStretchC 種田		08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 宮原				
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 種田	09:30–10:20 ◎ビラA+ 平原	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 宮原	09:20–10:10 ◎ビラJumpM 平原		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 梶原	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 宮原	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 中川	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 種田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 中川	09:20–10:10 ◎ビラA+ 平原		09:30–10:20 ◎ビラJumpM 平原	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 中川	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 平原	09:30–10:20 ◎ビラB+ 牧山	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 米倉	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 種田		09:20–09:50 SP 宮原	09:30–10:00 SP 種田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 平原		09:30–10:00 SP 牧山
	10:50–11:40 ◎ビラB+ 宮原	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 平原	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 平原	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 種田		10:50–11:20 ◎ビラHipLine 梶原	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 宮原	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 中川	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 種田	10:50–11:20 Cardio Reform Blast 宮原	10:40–11:30 ◎ビラB+ 宮原		10:50–11:20 ◎ビラStretchC 平原	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 宮原	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 平原	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 牧山	10:50–11:35 Power Basic 米倉	10:20–11:10 ◎ビラJumpM 平原		10:20–11:10 ◎ビラJumpM 平原	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 種田	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 平原		10:30–11:00 ◎ビラHipLine 牧山
			11:50–12:20 ◎ビラControlF 平原			11:50–12:20 Cardio Reform Blast 中川	11:50–12:40 ◎ビラB+ 米倉		11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 梶原	11:50–12:40 ◎ビラA+ 宮原	12:00–12:30 ◎ビラRefCore 米倉		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 中川	12:10–12:55 Power Basic 宮原	12:10–13:00 ◎ビラB+ 種田	12:10–12:40 SP 中川	12:10–12:40 ◎ビラHipLine 牧山	11:40–12:10 SP 梶原	11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 中川	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 宮原	12:10–12:40 SP 梶原		12:10–12:40 ◎ビラHipLine 宮原
			12:50–13:35 Power Waist Shape 種田					12:10–12:55 Strong Hip&Legs 種田										12:40–13:10 ◎ビラHipLine 牧山		12:30–13:00 Rin-Ballet 梶原				
							13:10–13:55 Strong Back&Arms 梶原		13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 米倉	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 種田			13:10–13:55 Strong Hip&Legs 中川		13:30–14:00 ◎ビラBackStyle 平原	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 梶原	13:10–13:40 SP 牧山			13:10–13:40 SP 中川		13:10–13:55 Strong Hip&Legs 梶原		
								13:30–14:20 ◎ビラLower+ 米倉						13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 梶原											
				14:40–15:10 Rin-Ballet 梶原				14:50–15:20 ◎ビラcore 種田			14:40–15:10 ◎ビラBackStyle 平原														
				15:40–16:30 ◎ビラLower+ 中川							15:40–16:10 ◎ビラChestSR 平原							16:20–16:50 SP 牧山		15:40–16:10 SP 梶原				
							●17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 米倉			17:00–17:30 ◎ビラcore 種田	16:40–17:30 ◎ビラLower+ 梶原		17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 平原		16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 種田	16:30–17:00 SP 中川				16:40–17:30 ◎ビラLower+ 平原				
		17:30–18:20 ◎ビラB+ 米倉	17:30–18:00 Cardio Reform Blast 宮原	17:00–17:50 ◎ビラB+ 梶原		17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 平原			17:50–18:35 Power Basic 梶原	17:50–18:20 ◎ビラControlF 種田			17:50–18:20 ◎ビラcore 種田	17:50–18:20 Cardio Reform Blast 宮原	17:30–18:00 ◎ビラcore 梶原	17:20–17:50 ◎ビラHipLine 牧山	17:30–18:00 Cardio Reform Blast 宮原	17:10–18:00 ◎ビラB+ 梶原			17:20–17:50 Cardio Reform Blast 宮原	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 牧山		17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 平原
			18:20–19:10 ◎ビラA+ 平原	18:20–18:50 ◎ビラPerBackBody 平原		18:10–18:40 ◎ビラBackStyle 宮原	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 梶原	18:30–19:00 Rin-Ballet 梶原			18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 梶原								18:20–18:50 ◎ビラChestSR 平原	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 中川	18:10–18:40 ◎ビラHipLine 牧山		18:10–18:40 SP 平原
		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 梶原								18:40–19:30 ◎ビラJumpM 宮原				18:40–19:25 Boost Upper&Lower 米倉	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 梶原	18:10–19:00 ◎ビラB+ 種田	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 宮原				18:40–19:25 Boost Upper&Lower 種田		
	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 米倉		●19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 米倉			19:00–19:50 ◎ビラLower+ 宮原	19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 梶原	●19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 梶原	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 梶原	19:50–20:20 ◎ビラPerBackBody 平原					●19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 種田	19:20–19:50 SP 種田				19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 牧山		19:00–19:50 ◎ビラLower+ 宮原	
		19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 米倉				●20:10–21:00 ◎ビラH&L+ 平原	20:30–21:00 ◎ビラRefCore 米倉		20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 米倉				19:50–20:40 ◎ビラLower+ 米倉	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 米倉		20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 梶原	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 中川				19:50–20:20 SP 牧山		
	●20:40–21:30 ◎ビラB+ 米倉	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 梶原	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 米倉					20:50–21:40 ◎ビラWaist+ 米倉		20:40–21:30 ◎ビラLower+ 平原			21:00–21:30 ◎ビラStretchC 種田	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 梶原	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 梶原		20:50–21:20 SP 中川			20:10–21:00 ◎ビラA+ 中川	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 牧山		20:10–21:00 ◎ビラWaist+ 種田

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
08:00–08:45 Boost Upper&Lower 牧山	定休日					
09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 牧山		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 平原	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 宮原	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 平原	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 平原	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 梶原
10:40–11:10 SP 牧山		10:50–11:20 SP 平原	10:50–11:40 ◎ピラB+ 宮原	10:50–11:20 ◎ピラControlF 平原	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 平原	10:50–11:20 SP 梶原
11:40–12:10 ◎ピラHipLine 平原		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 種田	12:10–12:40 SP 梶原	11:50–12:40 ◎ピラB+ 梶原	11:50–12:20 SP 宮原	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 宮原
●12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 種田		13:10–13:40 ◎ピラcore 種田	13:10–13:40 Rin-Ballet 梶原	13:10–13:40 SP 平原	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 宮原	13:10–13:40 SP 宮原
				14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 梶原		
15:40–16:25 Power Waist Shape 宮原						15:40–16:10 ◎ピラTotalBody 種田
						16:30–17:00 SP 中川
17:00–17:50 ◎ピラLower+ 平原			17:00–17:50 ◎ピラLower+ 牧山	17:20–17:50 SP 牧山	17:00–17:30 SP 中川	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 牧山
18:20–18:50 SP 種田		17:50–18:20 SP 梶原	18:10–18:40 SP 牧山	18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 牧山	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 中川	18:30–19:00 SP 牧山
		18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 牧山	19:00–19:50 ◎ピラB+ 宮原	19:20–19:50 ◎ピラChestSR 種田	19:00–19:50 ◎ピラWaist+ 種田	19:20–20:05 Power Basic 中川
		19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 牧山	20:10–21:00 ◎ピラH&L+ 牧山	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 種田	20:10–21:00 ◎ピラB&A+ 種田	20:30–21:00 ◎ピラChestSR 中川
		21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 梶原				

【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)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	中川愛
16(木)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中川愛
16(木)	19:20–19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	種田楓子
17(金)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧山聖奈
17(金)	20:50–21:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中川愛
18(土)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	梶原愛海
18(土)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧山聖奈
20(月)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮原茉子
20(月)	15:40–16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	梶原愛海
21(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	種田楓子
21(火)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	中川愛
22(水)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	梶原愛海
22(水)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧山聖奈
24(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧山聖奈
24(金)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	平原遥香
25(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧山聖奈
25(土)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	種田楓子
27(月)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	平原遥香
27(月)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	梶原愛海
28(火)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	梶原愛海
28(火)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧山聖奈
29(水)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	平原遥香
29(水)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧山聖奈
30(木)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮原茉子
30(木)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中川愛
31(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	梶原愛海
31(金)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮原茉子
31(金)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中川愛
31(金)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧山聖奈

◎ … 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+