2026年7月レッスンスケジュール Rintosull たまプラーザ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月16日02:08 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 岡田							08:00–08:30 ◎ピラStretchC 中村							08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 平井		08:00–08:50 ◎ピラLower+ 小石川				
09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 中村	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 岡田	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 岩成	09:20–10:10 ◎ピラB+ 平井		09:00–09:30 ◎ピラHipLine 岩成	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 山口	09:00–09:30 ◎ピラcore 野張	09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 岩成	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 道廣	09:00–09:50 ◎ピラA+ 中村		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 道廣	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 岩成	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 岡田	09:00–09:30 Rin–Ballet 牧野	09:00–09:30 SP 中村	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 平井		09:20–10:10 ◎ピラA+ 中村	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 道廣	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 平井		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 中津
10:20–10:50 ◎ピラStretchC 中村	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 岡田	10:20–10:50 ◎ピラRefBody 岩成	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 平井		10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 岩成	10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 野張	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 道廣	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 岩成	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 岡田	10:20–11:10 ◎ピラB+ 平井		10:20–11:10 ◎ピラLower+ 道廣	10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 岩成	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 岡田	10:00–10:30 SP 牧野	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 中津	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 岩成		10:40–11:10 ◎ピラChestSR 中村	10:20–10:50 SP 岩成	10:20–10:50 Cardio Reform Blast 牧野		10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 中津
11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 道廣	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 岩成	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 道廣	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 岡田		11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 山口	11:20–12:10 ◎ピラB+ 平井	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 岡田	11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 野張	11:40–12:10 ◎ピラBackStyle 平井	11:40–12:10 ◎ピラRefBody 山口		11:40–12:10 ◎ピラStretchC 中村	11:20–11:50 ◎ピラHipLine 岩成	11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 中村	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 道廣	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 中津	11:40–12:10 Rin–Ballet 中村		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 小石川	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 岩成	11:20–11:50 Rin–Ballet 牧野		11:40–12:10 ◎ピラBackStyle 岩成
12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 道廣	13:00–13:30 ◎ピラControlF 岩成	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 道廣	13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 野張		12:40–13:25 Strong Back&Arms 山口	12:40–13:10 Rin–Ballet 中村	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 岡田	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 道廣	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 道廣	12:40–13:25 Strong Back&Arms 山口		12:40–13:30 ◎ピラLower+ 道廣	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 岡田	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 岡田	12:20–12:50 Cardio Reform Blast 牧野 13:20–13:50 Rin–Ballet 牧野	12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 岩成	12:40–13:25 Power Waist Shape 平井		13:00–13:50 ◎ピラLower+ 小石川	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 平井	12:20–13:10 ◎ピラB+ 平井		12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 鶴谷
14:00–14:30 ◎ピラBackStyle 平井		14:00–14:30 ◎ピラBackStyle 岩成	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 岡田	定休日				13:40–14:10 ◎ピラRefCore 平井	14:00–14:30 ◎ピラRefBody 山口	14:00–14:30 ◎ピラRefCore 平井	定休日	14:00–14:30 ◎ピラcore 野張	13:40–14:10 Rin–Ballet 牧野	14:00–14:30 ◎ピラHipLine 岩成		14:00–14:30 Rin–Ballet 中村	14:00–14:30 SP 岩成	定休日	14:20–14:50 SP 野張		13:40–14:10 Cardio Reform Blast 牧野	臨時休業	14:00–14:45 Power Waist Shape 平井
15:00–15:50 ◎ピラLower+ 道廣		15:00–15:30 ◎ピラRefBody 山口	15:20–16:10 ◎ピラLower+ 山口					14:40–15:10 ◎ピラcore 野張	15:00–15:50 ◎ピラLower+ 岡田	15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 小石川		15:00–15:50 ◎ピラB&A+ 中村	15:20–15:50 ◎ピラTotalBody 野張	15:00–15:30 ◎ピラChestSR 中村	14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 中津	15:20–15:50 ◎ピラBackStyle 岩成	15:00–15:50 ◎ピラB+ 平井		15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 鶴谷		14:40–15:25 Power Basic 平井		15:20–15:50 SP 岩成
16:20–16:50 ◎ピラRefCore 平井		16:00–16:50 ◎ピラLower+ 道廣	16:40–17:10 Rin–Ballet 中村					16:00–16:30 ◎ピラBackStyle 平井	16:20–16:50 ◎ピラHipLine 岩成	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 小石川		16:20–16:50 Rin–Ballet 中村	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 岡田	16:00–16:30 ◎ピラPerBackBody 中村	15:40–16:30 ◎ピラLower+ 中津	16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 岡田	16:20–16:50 ◎ピラStretchC 中村		16:40–17:25 Boost Upper&Lower 道廣		16:00–16:50 ◎ピラH&L+ 岩成		16:20–16:50 ◎ピラHipLine 岩成
17:20–18:10 ◎ピラLower+ 道廣	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 山口	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 山口	17:40–18:30 ◎ピラA+ 中村		17:20–17:50 ◎ピラStretchC 中村	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 山口	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 平井	17:00–17:45 Power Basic 平井	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 平井	17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 山口		17:20–18:05 Power Waist Shape 平井	17:40–18:10 Cardio Reform Blast 牧野	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 道廣	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 道廣	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 野張	17:20–18:10 ◎ピラA+ 中村		18:00–18:30 SP 野張	17:40–18:10 ◎ピラChestSR 中村	17:20–17:50 SP 岩成		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 鶴谷
18:40–19:10 ◎ピラControlF 岩成	18:40–19:10 ◎ピラcore 野張	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 野張	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 山口		18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 山口	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 岡田	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 岡田	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 道廣	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 平井	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 山口		18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 平井	18:40–19:10 Rin–Ballet 牧野	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 道廣	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 道廣	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 岡田	18:40–19:10 SP 野張		19:00–19:50 ◎ピラB&A+ 中村	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 岡田	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 岡田		18:40–19:10 SP 中村
19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 岩成	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 山口	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 山口			19:40–20:25 Boost Upper&Lower 岡田	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 岩成	19:40–20:30 ◎ピラA+ 中村	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 道廣	19:45–20:30 Strong Back&Arms 山口			19:40–20:30 ◎ピラB+ 平井	19:40–20:25 Power Basic 平井	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 岩成	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 平井	20:00–20:30 SP 野張			20:00–20:30 SP 中村	19:35–20:25 ◎ピラUpper+ 岡田		19:40–20:30 ◎ピラB+ 平井
21:00–21:30 ◎ピラRefBody 岩成	21:00–21:50 ◎ピラB+ 平井	21:00–21:30 ◎ピラcore 野張			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 岡田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 岡田	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 中村	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 山口	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 山口			21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 野張	21:00–21:30 Cardio Reform Blast 牧野	21:00–21:30 ◎ピラControlF 岩成	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 道廣	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 岡田			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 岡田	21:00–21:30 SP 岩成		21:00–21:30 ◎ピラRefBody 中村

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 岡田	定休日	09:00–09:45 Power Basic 平井	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鶴谷	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 道廣	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 道廣	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 道廣
09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡田		10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 平井	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鶴谷	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 道廣	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 道廣	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岩成
10:40–11:10 SP 野張		11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 道廣	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 中村	11:40–12:10 SP 野張	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 平井	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 道廣
11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鶴谷		12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 道廣	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鶴谷	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 道廣	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 平井	13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 道廣
13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鶴谷		14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 岩成		14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 岩成	14:00–14:30 SP 中村	14:20–15:05 Boost Upper&Lower 岡田
14:20–14:50 SP 野張		15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 道廣		15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鶴谷	15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 道廣	15:40–16:10 SP 岩成
15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 平井		16:20–17:05 Boost Upper&Lower 岡田	16:20–16:50 SP 中村	16:20–16:50 SP 野張	16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 平井	16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鶴谷
16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 平井		17:45–18:15 SP 岩成	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 平井	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡田	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 道廣	18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 中村
17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 道廣		18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡田	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 平井	18:40–19:10 SP 岩成	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡田	19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鶴谷
19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 道廣		20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡田	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岩成	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 岡田	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡田	20:20–21:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡田
		21:20–21:50 SP 岩成	21:00–21:30 SP 岩成	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡田	21:20–21:50 SP 中村	

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	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	牧野類
17(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村奈菜
17(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野張彩恵
18(土)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩成晴花
18(土)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	野張彩恵
20(月)	14:20–14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	野張彩恵
20(月)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野張彩恵
21(火)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩成晴花
21(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村奈菜
22(水)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩成晴花
22(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩成晴花
24(金)	15:20–15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩成晴花
24(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村奈菜
25(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	野張彩恵
25(土)	14:20–14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	野張彩恵
27(月)	17:45–18:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩成晴花
27(月)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩成晴花
28(火)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村奈菜
28(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩成晴花
29(水)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	野張彩恵
29(水)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	野張彩恵
29(水)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩成晴花
30(木)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村奈菜
30(木)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村奈菜
31(金)	15:40–16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩成晴花

◎ … 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）

【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+