2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 水戸エクセルみなみ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年07月07日02:01 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	－
	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 菊池	10:30–11:15 Power Waist Shape 北村	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 川原井	10:30–11:00 ◎ビラControlF 北村	定休日	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 矢野	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 菊池	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 菊池	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 川原井	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 矢野	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 矢野	定休日
	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 菊池	11:40–12:10 ◎ビラChestSR 北村	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 矢野	11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 軽部		11:40–12:30 ◎ビラLower+ 菊池	11:40–12:30 ◎ビラA+ 川原井	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 軽部	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 矢野	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 矢野	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 軽部	
	12:50–13:20 ◎ビラHipLine 川原井	12:30–13:00 ◎ビラControlF 軽部	12:50–13:35 Strong Hip&Legs 川原井	12:10–12:55 Strong Back&Arms 川原井		12:50–13:20 ◎ビラPerBackBody 北村	12:50–13:20 ◎ビラChestSR 北村	12:30–13:20 ◎ビラWaist+ 北村	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 矢野	12:50–13:40 ◎ビラJumpM 軽部	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 矢野	
	13:40–14:30 ◎ビラA+ 川原井	13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 軽部	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 矢野	13:20–14:10 ◎ビラLower+ 矢野			13:40–14:10 ◎ビラPerBackBody 北村	13:40–14:10 ◎ビラcore 北村	14:00–14:50 ◎ビラH&L+ 川原井	14:00–14:30 ◎ビラStretchC 軽部	13:40–14:10 ◎ビラHipLine 川原井	
				15:30–16:00 ◎ビラStretchC 軽部							15:10–15:55 Power Basic 軽部	
				16:20–16:50 ◎ビラcore 北村							16:20–16:50 ◎ビラBackStyle 川原井	
	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 菊池	17:40–18:10 ◎ビラStretchC 軽部	17:40–18:30 ◎ビラJumpM 軽部	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 矢野			17:20–17:50 ◎ビラHipLine 川原井	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 菊池	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 菊池		17:10–17:40 ◎ビラRefBody 川原井	
	18:30–19:20 ◎ビラB&A+ 川原井	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 矢野	18:50–19:35 Strong Hip&Legs 軽部	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 矢野		18:30–19:20 ◎ビラLower+ 矢野	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 川原井	18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 軽部	18:10–18:55 Boost Upper&Lower 矢野	17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 川原井	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 矢野	
	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 軽部	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 矢野	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 矢野			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 菊池	19:20–20:05 Power Basic 軽部	19:20–20:10 ◎ビラB+ 軽部	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 菊池	18:50–19:20 ◎ビラTotalBody 軽部 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 矢野		
	20:50–21:20 ◎ビラStretchC 軽部	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 矢野	21:10–21:40 ◎ビラTotalBody 軽部			20:50–21:35 Boost Upper&Lower 矢野	20:30–21:20 ◎ビラH&L+ 軽部	20:30–21:20 ◎ビラUpper+ 菊池	20:30–21:20 ◎ビラLower+ 菊池	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 矢野		

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19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	－
	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 矢野	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 北村	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 菊池	10:30–11:15 Power Basic 軽部	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 矢野	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 矢野	定休日
	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 矢野	11:40–12:30 ◎ビラA+ 川原井	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 川原井	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 菊池	11:40–12:10 SP 軽部	11:40–12:30 ◎ビラJumpM 軽部	
	12:50–13:20 ◎ビラChestSR 北村	12:50–13:20 ◎ビラChestSR 北村	12:30–13:20 ◎ビラB+ 川原井	12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 軽部	12:30–13:00 ◎ビラPerBackBody 北村	12:50–13:20 SP 川原井	
	13:40–14:10 ◎ビラcore 北村	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 川原井	13:40–14:25 Boost Upper&Lower 菊池	14:00–14:30 SP 軽部		13:40–14:10 ◎ビラBackStyle 川原井	
						15:20–15:50 ◎ビラTotalBody 軽部	
						16:10–16:40 SP 川原井	
			17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 北村	17:20–17:50 SP 川原井		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 矢野	
	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 矢野	17:40–18:10 ◎ビラHipLine 川原井					
			18:10–19:00 ◎ビラH&L+ 北村	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 菊池		18:10–19:00 ◎ビラLower+ 矢野	
	18:50–19:40 ◎ビラJumpM 軽部	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 菊池			18:40–19:25 Boost Upper&Lower 菊池		
			19:20–20:10 ◎ビラA+ 川原井	19:20–20:05 Boost Upper&Lower 菊池			
	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 軽部	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 菊池			19:50–20:20 SP 川原井		
			20:30–21:20 ◎ビラLower+ 菊池	20:30–21:20 ◎ビラWaist+ 川原井			
	20:50–21:35 Strong Back&Arms 軽部	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 菊池			20:40–21:30 ◎ビラLower+ 菊池		

	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
	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 矢野	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 矢野	10:30–11:00 SP 川原井	臨時休業	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 菊池
	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 軽部	11:40–12:10 SP 北村	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 川原井		11:40–12:25 Boost Upper&Lower 菊池
	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 矢野	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 矢野	12:30–13:15 Power Waist Shape 軽部		12:50–13:40 ◎ビラA+ 川原井
	13:40–14:10 SP 軽部	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 矢野	13:40–14:10 ◎ビラStretchC 軽部		14:00–14:30 SP 川原井
	15:00–15:45 Boost Upper&Lower 菊池				
	16:10–16:40 SP 軽部				
	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 菊池				
		17:50–18:20 ◎ビラRefBody 軽部	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 軽部		17:40–18:25 Boost Upper&Lower 矢野
	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 菊池	18:40–19:10 SP 軽部			18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 矢野
			19:10–20:00 ◎ビラA+ 川原井		
		19:30–20:15 Boost Upper&Lower 菊池			20:00–20:50 ◎ビラLower+ 菊池
			20:20–20:50 ◎ビラControlF 北村		
		20:40–21:30 ◎ビラLower+ 菊池			
			21:10–21:40 SP 北村		21:10–21:40 SP 軽部

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
10:30-11:00 SP 北村	定休日	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 菊池	10:30-11:00 SP 軽部	10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 川原井	10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 軽部	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 矢野
11:20-11:50 ◎ビラHipLine 川原井		11:40-12:25 Boost Upper&Lower 菊池	11:20-12:10 ◎ビラB+ 軽部	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 矢野	11:20-11:50 SP 軽部	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 矢野
12:10-13:00 ◎ビラB+ 川原井		12:50-13:20 SP 川原井	12:30-13:20 ◎ビラLower+ 菊池	12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 矢野	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 川原井	12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 軽部
13:20-14:10 ◎ビラLower+ 菊池		13:40-14:10 ◎ビラChestSR 北村	13:40-14:25 Boost Upper&Lower 菊池	13:40-14:10 SP 北村	13:20-14:10 ◎ビラB+ 川原井	14:00-14:30 SP 北村
15:00-15:30 SP 北村						
15:50-16:40 ◎ビラA+ 川原井						
17:00-17:50 ◎ビラLower+ 菊池				17:20-18:05 Boost Upper&Lower 矢野		
18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 菊池		17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 菊池	18:00-18:30 ◎ビラcore 北村		17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 軽部	17:50-18:40 ◎ビラB&A+ 軽部
		18:50-19:20 SP 川原井	18:50-19:40 ◎ビラLower+ 菊池	18:30-19:20 ◎ビラB+ 川原井	18:50-19:20 SP 川原井	19:00-19:30 ◎ビラBackStyle 川原井
		19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 北村	20:00-20:30 ◎ビラControlF 北村	19:40-20:10 SP 北村	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 菊池	19:50-20:20 SP 川原井
		20:50-21:20 ◎ビラPerBackBody 北村	20:50-21:20 SP 北村	20:30-21:20 ◎ビラB&A+ 川原井	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 菊池	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 矢野

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	◎ビラA+	Advance+	50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)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
16(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
17(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
17(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
18(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
18(土)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
20(月)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
20(月)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
21(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
21(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
22(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
22(水)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
24(金)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
24(金)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
25(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
25(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
27(月)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
27(月)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
28(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
28(火)	20:50-21:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
29(水)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
29(水)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
30(木)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
30(木)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
31(金)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
31(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心

◎ … 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+