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

※2026年07月11日02:03 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	－
	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 末竹	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 上野	09:30-10:20 ◎ピラB+ 高見	08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 高見	定休日	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 小林	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 小林	09:30-10:15 Power Basic 山田	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 金田	09:30-10:15 Strong Back&Arms 高見	08:00-08:30 ◎ピラControlF 金田	定休日
	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 山田	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 深川	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 金田	09:20-09:50 ◎ピラStretchC 山田		10:40-11:10 ◎ピラRefBody 深川	10:50-11:40 ◎ピラB+ 高見	10:40-11:10 ◎ピラRefBody 金田	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 小林	10:40-11:30 ◎ピラWaist+ 金田	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 末竹	
	11:50-12:20 ◎ピラHipLine 金田	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 上野	12:00-12:30 ◎ピラRefCore 高見	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 深川		11:40-12:30 ◎ピラJumpM 山田	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 高見	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 小林	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 小林	12:00-12:50 ◎ピラB+ 高見	10:00-10:50 ◎ピラB+ 山田	
	12:50-13:40 ◎ピラB+ 金田	13:10-13:40 Cardio Reform Blast 末竹	13:00-13:30 ◎ピラControlF 末竹	11:40-12:10 ◎ピラHipLine 金田		13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 小林	13:30-14:00 Rin-Ballet 末竹	13:00-13:30 ◎ピラBackStyle 山田	13:20-13:50 ◎ピラControlF 金田	13:20-14:10 ◎ピラLower+ 高見	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 上野	
				12:40-13:10 ◎ピラRefCore 高見							12:40-13:10 ◎ピラControlF 金田	
				13:40-14:30 ◎ピラB&A+ 深川							13:40-14:10 Rin-Ballet 山田	
											14:40-15:10 ◎ピラHipLine 金田	
			15:00-15:50 ◎ピラB&A+ 深川	15:00-15:50 ◎ピラLower+ 深川								
		15:50-16:35 Boost Upper&Lower 上野				15:30-16:20 ◎ピラB&A+ 深川	15:30-16:20 ◎ピラLower+ 小林		15:40-16:30 ◎ピラJumpM 山田		15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 上野	
				16:20-17:05 Power Basic 金田				16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 小林		16:40-17:10 ◎ピラPerBackBody 末竹		
		17:00-17:50 ◎ピラJumpM 山田									17:00-17:50 ◎ピラJumpM 山田	
	17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 金田		17:50-18:20 ◎ピラControlF 金田	17:30-18:00 ◎ピラRefBody 深川		17:20-18:10 ◎ピラLower+ 上野	17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 末竹	17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 高見	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 深川	17:40-18:25 Boost Upper&Lower 上野		
		18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 深川					18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 深川					
	18:50-19:35 Boost Upper&Lower 高見		18:50-19:35 Strong Hip&Legs 深川			18:40-19:10 ◎ピラRefCore 高見		18:50-19:35 Strong Hip&Legs 金田	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 深川	18:50-19:20 ◎ピラChestSR 山田		
		19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 小林				19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 上野	19:40-20:25 Strong Hip&Legs 深川		19:40-20:30 ◎ピラLower+ 上野	19:50-20:35 Strong Hip&Legs 山田		
	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 金田		20:00-20:30 ◎ピラChestSR 末竹					20:00-20:30 ◎ピラRefCore 高見				
	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 高見	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 山田	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 深川			21:00-21:45 Power Waist Shape 高見	21:00-21:30 ◎ピラChestSR 末竹	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 小林	21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 山田	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 上野		

	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
	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 深川	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 上野	09:30-10:15 Strong Back&Arms 深川	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 高見	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 上野	08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 深川	定休日	08:00-08:30 SP 山田			臨時休業	
	10:50-11:20 Rin-Ballet 山田	10:40-11:25 Strong Back&Arms 深川	10:40-11:25 Power Waist Shape 高見	10:50-11:20 ◎ピラcore 末竹	10:50-11:20 Rin-Ballet 山田	09:20-10:10 ◎ピラLower+ 小林		09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 深川	09:30-10:00 SP 山田	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 深川		09:30-10:00 SP 末竹
	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 小林	11:50-12:40 ◎ピラB+ 高見	11:50-12:20 ◎ピラControlF 金田	11:50-12:20 SP 山田	11:50-12:40 ◎ピラB+ 山田	10:40-11:10 SP 金田		10:20-11:10 ◎ピラLower+ 小林	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 金田	10:50-11:40 ◎ピラB+ 金田		10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 岩切
		13:10-14:00 ◎ピラLower+ 上野	12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 深川	12:50-13:40 ◎ピラB+ 高見	13:10-13:40 SP 金田	11:40-12:10 ◎ピラcore 上脇		11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 高見	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 上野	12:10-12:40 SP 金田		11:50-12:20 ◎ピラcore 上脇
						12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 深川		13:00-13:30 SP 山田	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 山田	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 深川		
						14:00-14:30 Cardio Reform Blast 上脇		14:00-14:45 Strong Back&Arms 深川				
						15:00-15:45 Strong Back&Arms 金田		15:10-15:40 ◎ピラHipLine 金田				
					15:30-16:15 Boost Upper&Lower 上野							
		16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 小林				16:10-16:40 ◎ピラTotalBody 末竹		16:10-16:55 Boost Upper&Lower 小林		16:30-17:00 ◎ピラcore 上脇		
			16:40-17:10 ◎ピラHipLine 金田	16:30-17:00 ◎ピラChestSR 山田					16:40-17:10 SP 末竹			
						17:10-17:40 SP 上脇						
					17:20-17:50 ◎ピラRefCore 高見			17:20-18:10 ◎ピラB+ 高見				
	17:30-18:15 Strong Hip&Legs 金田		17:40-18:10 Cardio Reform Blast 末竹	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 上野					17:40-18:10 ◎ピラControlF 金田	17:30-18:20 ◎ピラB+ 高見		
					18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 小林							
	18:50-19:20 ◎ピラHipLine 金田	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 高見	18:40-19:30 ◎ピラB+ 高見	18:50-19:20 SP 末竹					18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 高見	18:50-19:20 SP 岩切		18:40-19:10 ◎ピラStretchC 山田
	19:50-20:35 Power Waist Shape 高見	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 金田	20:00-20:30 ◎ピラChestSR 山田	19:50-20:35 Strong Hip&Legs 深川	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 小林				20:00-20:30 Cardio Reform Blast 岩切	19:50-20:35 Strong Back&Arms 高見		19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 上野
	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 小林	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 小林	21:00-21:30 Rin-Ballet 末竹	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 深川	21:00-21:30 SP 金田				21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 上野	21:00-21:50 ◎ピラB+ 上脇		21:00-21:30 SP 山田

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
08:00-08:50 ◎ピラLower+ 小林	定休日					
09:20-09:50 SP 岩切		09:30-10:00 ◎ピラStretchC 山田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 小林	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 高見	09:30-10:00 SP 上脇	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 山田
10:20-11:10 ◎ピラB+ 山田		10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 深川	10:50-11:20 SP 末竹	10:50-11:40 ◎ピラA+ 末竹	10:30-11:20 ◎ピラB+ 金田	10:30-11:00 SP 末竹
11:40-12:25 Power Waist Shape 高見		11:50-12:20 ◎ピラHipLine 山田	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 深川	12:10-12:40 SP 金田	11:50-12:20 ◎ピラControlF 岩切	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 深川
12:50-13:20 SP 山田		12:50-13:20 SP 金田	13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 深川	13:10-13:55 Power Basic 高見	12:50-13:20 ◎ピラChestSR 山田	12:50-13:20 Rin-Ballet 山田
13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 上野		13:50-14:20 Cardio Reform Blast 上脇	14:30-15:00 Rin-Ballet 山田			
15:10-15:40 ◎ピラControlF 上脇				15:30-16:00 ◎ピラcore 上脇		15:30-16:00 Cardio Reform Blast 岩切
16:10-16:40 ◎ピラRefCore 高見		16:20-17:10 ◎ピラLower+ 上野			16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 高見	
17:10-17:55 Strong Back&Arms 高見		17:40-18:10 SP 上脇	17:20-18:10 ◎ピラB+ 上脇	17:30-18:00 Cardio Reform Blast 上脇	17:40-18:10 SP 末竹	17:40-18:10 ◎ピラcore 上脇
		18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 上野	18:40-19:10 SP 山田	18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 金田	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 小林	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 深川
		20:00-20:30 ◎ピラRefCore 高見	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 山田	19:50-20:35 Strong Back&Arms 深川	19:50-20:35 Power Basic 高見	20:00-20:30 SP 金田
		21:00-21:45 Boost Upper&Lower 上野	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 上脇	21:00-21:30 SP 上脇	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 高見	21:00-21:30 ◎ピラControlF 上脇

【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)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田芽映
16(木)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	末竹さくら
17(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	金田愛里
17(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	金田愛里
18(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	金田愛里
18(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	上脇麻実
20(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田芽映
20(月)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田芽映
21(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田芽映
21(火)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	末竹さくら
22(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	金田愛里
22(水)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩切麻実
24(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	末竹さくら
24(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田芽映
25(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩切麻実
25(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田芽映
27(月)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	金田愛里
27(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	上脇麻実
28(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	末竹さくら
28(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田芽映
29(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	金田愛里
29(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	上脇麻実
30(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	上脇麻実
30(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	末竹さくら
31(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	末竹さくら
31(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	金田愛里

◎ … 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+