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

※2026年07月15日02:02 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	-
	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 萬壽	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 南	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 南	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 小林	定休日	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 萬壽	09:30-10:15 Power Basic 長原	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 片桐	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 小林	09:30-10:20 ◎ビラA+ 片桐	08:00-08:30 ◎ビラBackStyle 片桐	定休日
	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 萬壽	10:40-11:30 ◎ビラB+ 南	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 南	09:10-10:00 ◎ビラUpper+ 小林		10:40-11:30 ◎ビラB&A+ 萬壽	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 長原	10:20-11:10 ◎ビラJumpM 片桐	10:40-11:25 Strong Hip&Legs 長原	10:40-11:10 ◎ビラControlF 宮本	08:50-09:20 ◎ビラHipLine 三塩	
	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 南	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 三塩	11:10-12:00 ◎ビラUpper+ 後藤	10:20-10:50 ◎ビラHipLine 片桐		11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 今山	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 三塩	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 長原	11:45-12:15 ◎ビラRefCore 萬壽	11:30-12:00 ◎ビラHipLine 長原	09:40-10:30 ◎ビラUpper+ 片桐	
	12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 南	13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 三塩	12:20-13:10 ◎ビラLower+ 小林	11:10-11:40 ◎ビラStretchC 片桐		13:00-13:30 ◎ビラTotalBody 今山	13:00-13:30 ◎ビラHipLine 三塩	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 三塩	12:35-13:25 ◎ビラB&A+ 萬壽	12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 小林	10:50-11:35 Power Basic 南	
	15:30-16:20 ◎ビラH&L+ 萬壽	15:50-16:40 ◎ビラB&A+ 三塩	17:00-17:30 ◎ビラRefBody 長原	12:00-12:50 ◎ビラB&A+ 三塩		13:50-14:20 ◎ビラcore 宮本	13:50-14:20 ◎ビラPerBackBody 南	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 小林	13:30-14:20 ◎ビラLower+ 小林	12:40-13:10 ◎ビラHipLine 長原	11:55-12:45 ◎ビラH&L+ 萬壽	
	16:40-17:30 ◎ビラA+ 片桐	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 萬壽	17:50-18:20 ◎ビラHipLine 長原	13:10-14:00 ◎ビラB+ 三塩		17:00-17:30 ◎ビラStretchC 片桐	16:45-17:15 ◎ビラcore 宮本	15:50-16:20 ◎ビラHipLine 長原	13:50-14:40 ◎ビラWaist+ 萬壽	12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 小林	13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 三塩	
	17:50-18:20 ◎ビラChestSR 片桐	18:10-18:40 ◎ビラRefBody 萬壽	18:45-19:30 Power Basic 三塩	14:20-14:50 ◎ビラRefBody 萬壽		17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 今山	17:35-18:20 Strong Hip&Legs 南	16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 長原	16:30-17:15 Power Basic 長原	13:50-14:40 ◎ビラWaist+ 萬壽	14:20-14:50 ◎ビラChestSR 片桐	
	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 小林	19:00-19:30 ◎ビラHipLine 長原	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 小林	15:10-15:55 Boost Upper&Lower 長原		19:00-19:50 ◎ビラA+ 片桐	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 三塩	17:50-18:20 ◎ビラRefBody 南	17:35-18:25 ◎ビラB&A+ 三塩	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 小林	15:10-16:00 ◎ビラJumpM 宮本	
	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 小林	19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 片桐	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 小林	16:20-16:50 ◎ビラRefCore 萬壽		20:10-20:40 ◎ビラPerBackBody 南	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 小林	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 南	18:45-19:30 Boost Upper&Lower 三塩	19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 萬壽	16:20-16:50 ◎ビラRefBody 南	
	21:00-21:30 ◎ビラControlF 宮本	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 片桐	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 長原	17:10-18:00 ◎ビラH&L+ 萬壽		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 南	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 小林	19:50-20:40 ◎ビラB+ 三塩	19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 萬壽	20:10-20:40 ◎ビラRefBody 南	17:10-17:55 Power Waist Shape 萬壽	
				18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 長原				21:00-21:45 Power Waist Shape 三塩	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 萬壽	21:00-21:45 Power Basic 南	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 萬壽	

	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 ◎ビラUpper+ 南	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 南	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 南	09:30-10:00 ◎ビラControlF 宮本	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 小林	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 小林	定休日	08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 南		臨時休業		
	10:40-11:25 Strong Hip&Legs 南	10:40-11:10 ◎ビラPerBackBody 南	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 南	10:20-10:50 ◎ビラRefCore 長原	10:40-11:10 SP 宮本	09:10-09:55 Strong Back&Arms 長原		09:10-10:00 ◎ビラLower+ 長原	09:30-10:00 ◎ビラcore 宮本		09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 小林	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 富永
	11:45-12:15 ◎ビラRefCore 萬壽	11:30-12:20 ◎ビラA+ 片桐	11:50-12:35 Strong Back&Arms 三塩	11:10-12:00 ◎ビラLower+ 小林	11:30-12:20 ◎ビラJumpM 片桐	10:15-10:45 ◎ビラHipLine 長原		10:20-10:50 SP 長原	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 南		10:40-11:30 ◎ビラLower+ 小林	10:20-10:50 SP 片桐
	12:35-13:25 ◎ビラB&A+ 萬壽	12:40-13:10 ◎ビラHipLine 長原	12:55-13:25 ◎ビラHipLine 三塩	12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 小林	12:40-13:10 Cardio Reform Blast 片桐	11:05-11:35 SP 萬壽		11:10-11:40 ◎ビラPerBackBody 南	11:10-12:00 ◎ビラLower+ 長原		11:50-12:20 SP 萬壽	11:10-12:00 ◎ビラUpper+ 萬壽
			13:45-14:15 Rin-Ballet 片桐	13:30-14:00 SP 長原	13:30-14:20 ◎ビラLower+ 小林	11:55-12:45 ◎ビラB+ 片桐		12:00-12:45 Strong Hip&Legs 片桐	12:20-13:05 Strong Back&Arms 長原		12:40-13:10 Cardio Reform Blast 片桐	12:20-13:05 Power Waist Shape 片桐
	17:00-17:30 ◎ビラTotalBody 宮本	15:00-15:30 Cardio Reform Blast 片桐	17:05-17:35 ◎ビラBackStyle 片桐	16:40-17:30 ◎ビラLower+ 長原	17:20-17:50 Rin-Ballet 片桐	13:05-13:55 ◎ビラUpper+ 小林		13:05-13:35 ◎ビラStretchC 富永	13:25-13:55 SP 富永		13:30-14:20 ◎ビラH&L+ 萬壽	
	17:50-18:20 ◎ビラHipLine 長原	16:45-17:15 ◎ビラControlF 片桐	17:55-18:40 Strong Hip&Legs 長原	17:50-18:40 ◎ビラB+ 南	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 萬壽	14:15-15:05 ◎ビラH&L+ 長原		13:55-14:25 SP 長原				
	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 長原	17:35-18:25 ◎ビラUpper+ 小林	18:30-19:00 SP 富永			15:25-15:55 Rin-Ballet 片桐		14:45-15:35 ◎ビラUpper+ 小林				
	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 小林	18:45-19:35 ◎ビラLower+ 小林	19:00-19:30 ◎ビラRefCore 長原	19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 南	15:30-16:15 Boost Upper&Lower 小林	16:15-17:05 ◎ビラWaist+ 萬壽		15:30-16:15 Boost Upper&Lower 小林			15:30-16:00 SP 萬壽	
	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 小林	19:55-20:40 Power Basic 長原	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 萬壽	20:10-20:40 SP 萬壽	19:20-19:50 SP 萬壽	17:25-18:10 Boost Upper&Lower 富永		15:55-16:25 ◎ビラControlF 片桐				
		21:00-21:30 ◎ビラRefBody 長原	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 萬壽	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 萬壽	20:10-20:40 ◎ビラStretchC 富永			16:45-17:30 Strong Back&Arms 富永				
					21:00-21:45 Power Waist Shape 富永			17:50-18:40 ◎ビラB+ 富永	17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 富永		17:05-17:55 ◎ビラLower+ 片桐	
									18:10-18:40 Rin-Ballet 片桐		18:15-18:45 SP 長原	17:55-18:45 ◎ビラUpper+ 小林
									19:00-19:30 SP 片桐		19:05-19:50 Power Basic 長原	●19:00-19:50 ◎ビラLower+ 小林
									19:50-20:40 ◎ビラLower+ 小林		20:10-20:40 ◎ビラPerBackBody 南	20:10-20:40 SP 長原
									21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 小林		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 南	21:00-21:30 ◎ビラcore 宮本

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Upper+ 小林	定休日					
09:10-09:40 SP 南		09:30-10:00 Rin-Ballet 片桐	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 小林	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 萬壽	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 富永	09:30-10:00 SP 宮本
10:00-10:50 ◎ピラLower+ 小林		10:20-11:05 Boost Upper&Lower 片桐	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 小林	10:40-11:30 ◎ピラB&A+ 萬壽	10:20-10:50 ◎ピラControlF 富永	10:20-10:50 ◎ピラPerBackBody 南
11:10-11:55 Power Waist Shape 萬壽		11:25-11:55 ◎ピラStretchC 富永	11:50-12:35 Power Waist Shape 富永	11:50-12:20 SP 南	11:10-11:55 Boost Upper&Lower 長原	11:10-12:00 ◎ピラLower+ 南
12:15-12:45 ◎ピラPerBackBody 南		12:15-12:45 SP 富永	12:55-13:25 ◎ピラChestSR 富永	12:40-13:25 Power Basic 南	12:15-12:45 SP 長原	12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 萬壽
13:05-13:35 SP 南		13:00-13:50 ◎ピラH&L+ 小手川	13:45-14:15 SP 南	13:45-14:15 Cardio Reform Blast 片桐	13:05-13:50 Strong Hip&Legs 片桐	13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 片桐
13:55-14:45 ◎ピラB&A+ 萬壽		14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 小手川				
15:05-15:35 ◎ピラHipLine 長原						
15:55-16:40 Boost Upper&Lower 長原						
17:00-17:50 ◎ピラB+ 南		17:05-17:50 Strong Hip&Legs 長原	17:00-17:30 SP 南	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 小林	16:40-17:10 ◎ピラControlF 富永	17:00-17:30 Cardio Reform Blast 片桐
		18:10-18:40 ◎ピラRefCore 萬壽	17:50-18:40 ◎ピラLower+ 長原	18:10-18:40 ◎ピラPerBackBody 南	17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 小林	17:50-18:20 SP 萬壽
		19:00-19:50 ◎ピラB&A+ 萬壽	19:00-19:30 ◎ピラRefBody 長原	19:00-19:30 SP 宮本	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 小林	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 萬壽
		20:10-20:40 SP 長原	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 南	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 小林	19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 萬壽	19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 富永
		21:00-21:45 Power Basic 長原	21:00-21:30 ◎ピラHipLine 宮本	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 小林	21:00-21:30 SP 萬壽	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 富永

【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)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長原莉里華
16(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	萬壽優奈
17(金)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本奈奈
17(金)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	萬壽優奈
18(土)	11:05-11:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	萬壽優奈
18(土)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	富永純怜
20(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	長原莉里華
20(月)	13:55-14:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	長原莉里華
21(火)	13:25-13:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	富永純怜
21(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	片桐日菜子
23(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	萬壽優奈
23(木)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	萬壽優奈
23(木)	18:15-18:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	長原莉里華
24(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	片桐日菜子
24(金)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長原莉里華
25(土)	09:10-09:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	南真紀
25(土)	13:05-13:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	南真紀
27(月)	12:15-12:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	富永純怜
27(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長原莉里華
28(火)	13:45-14:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	南真紀
28(火)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	南真紀
29(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	南真紀
29(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本奈奈
30(木)	12:15-12:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	長原莉里華
30(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	萬壽優奈
31(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本奈奈
31(金)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	萬壽優奈

◎ … 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）

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+