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

※2026年06月16日02:07 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
				08:30–09:00 ◎ビラChestSR 山本							08:30–09:00 ◎ビラBackStyle 中村春花							08:30–09:00 ◎ビラRefBody 守屋		08:30–09:20 ◎ビラWaist+ 市川				
	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 守屋	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 守屋	09:30–10:15 Power Basic 市川	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 山本		09:30–10:00 ◎ビラStretchC 大森	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 多田	09:30–10:15 Strong Back&Arms 守屋	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 大森	09:30–10:20 ◎ビラA+ 大森	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 山本		09:30–10:15 Strong Hip&Legs 守屋	09:30–10:20 ◎ビラA+ 大森	09:30–10:20 ◎ビラB+ 市川	09:30–10:00 SP 大森	09:30–10:20 ◎ビラA+ 大森	09:30–10:00 SP 山本		09:50–10:35 Power Basic 市川	09:30–10:15 Strong Back&Arms 守屋		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 市川	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 守屋
	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 守屋	10:50–11:35 Strong Back&Arms 守屋	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 市川	10:50–11:40 ◎ビラB+ 中村恵		10:30–11:00 ◎ビラcore 大森	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 石岡	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 守屋	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 大森	10:50–11:40 ◎ビラB+ 石岡	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 大宮		10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 市川	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 石岡	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 市川	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 大森	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 石岡	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 山本	11:10–11:40 SP 山本	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 石岡		10:50–11:40 ◎ビラB+ 市川	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 石岡
	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 市川	12:10–12:40 ◎ビラHipLine 大森	11:50–12:20 Cardio Reform Blast 山本	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 中村恵		11:30–12:15 Boost Upper&Lower 多田	12:10–13:00 ◎ビラB+ 石岡	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 守屋	12:30–13:15 Power Waist Shape 市川	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 石岡	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 吉牟禮		12:10–12:40 ◎ビラRefBody 守屋	12:10–13:00 ◎ビラB+ 石岡	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 多田	11:30–12:15 Strong Hip&Legs 守屋	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 石岡	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 吉牟禮		12:10–13:00 ◎ビラLower+ 山本	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 石岡	12:10–12:55 Strong Back&Arms 守屋	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 石岡
	12:50–13:40 ◎ビラB+ 市川	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 大森	12:50–13:20 ◎ビラRefBody 守屋	13:30–14:20 ◎ビラA+ 大森		12:50–13:40 ◎ビラLower+ 多田	13:30–14:00 ◎ビラChestSR 山本	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 市川	13:50–14:40 ◎ビラB+ 市川	13:30–14:15 Strong Hip&Legs 守屋	13:10–13:40 Rin-Ballet 吉牟禮		13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 守屋	13:30–14:00 ◎ビラChestSR 山本	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 多田	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 守屋	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 市川	13:10–13:40 SP 吉牟禮		13:30–14:15 Power Waist Shape 市川	13:30–14:00 SP 大森	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 守屋	13:30–14:00 SP 大森
		14:10–14:40 ◎ビラRefBody 守屋									14:10–14:40 ◎ビラcore 中村春花			14:30–15:15 Boost Upper&Lower 宣保				14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 石船						
				14:50–15:20 Rin-Ballet 山本							15:10–15:40 Cardio Reform Blast 大宮							15:30–16:00 Cardio Reform Blast 吉牟禮		14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 大村			14:50–15:20 ◎ビラRefCore 市川	
				15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 中村恵							16:10–16:40 ◎ビラControlF 津志田									16:10–16:40 ◎ビラStretchC 大村				
	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 石岡	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 多田		17:10–17:40 ◎ビラcore 大森		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 多田	17:40–18:30 ◎ビラA+ 大森	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 石岡	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 市川	17:40–18:25 Strong Back&Arms 山賀	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 津志田		16:40–17:30 ◎ビラJumpM 山本	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 多田	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 石岡	16:40–17:10 SP 大森	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 守屋	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 石船		17:10–17:40 SP 山本			
				18:10–18:40 ◎ビラHipLine 大森									18:00–18:30 ◎ビラRefCore 市川				17:40–18:30 ◎ビラB+ 市川	17:50–18:20 SP 石船			17:40–18:10 SP 大森		18:00–18:30 ◎ビラRefBody 守屋
	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 石岡	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 大森	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 大森			18:40–19:10 ◎ビラRefBody 守屋	19:00–19:30 ◎ビラControlF 大森	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 石岡	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 守屋	19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 山賀			19:00–19:50 ◎ビラB+ 市川	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 多田	18:20–19:10 ◎ビラB+ 石岡	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 市川	19:00–19:45 Power Waist Shape 市川		18:10–19:00 ◎ビラB&A+ 大村			18:20–18:50 ◎ビラTotalBody 大森	
																					18:40–19:30 ◎ビラA+ 大森			19:00–19:45 Strong Back&Arms 守屋
	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 守屋	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 多田	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 多田			19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 守屋	20:00–20:50 ◎ビラJumpM 山本	19:40–20:25 Power Waist Shape 市川	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 守屋	20:20–20:50 ◎ビラControlF 大森			20:20–20:50 ◎ビラPerBackBody 山本	20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 宣保	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 多田	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 市川	20:20–20:50 ◎ビラBackStyle 大森			20:00–20:30 SP 山本		19:20–19:50 ◎ビラRefBody 守屋	
																							20:20–20:50 ◎ビラHipLine 大森	20:20–20:50 SP 大森
	21:00–21:45 Power Basic 市川	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 多田	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 多田			21:00–21:45 Strong Hip&Legs 守屋	21:20–21:50 ◎ビラPerBackBody 山本	21:00–21:50 ◎ビラB+ 市川	21:00–21:45 Strong Back&Arms 守屋	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 大森			21:20–21:50 Rin-Ballet 山本	21:20–21:50 ◎ビラStretchC 宣保	21:00–21:45 Power Waist Shape 市川	21:00–21:45 Power Basic 市川	21:20–21:50 SP 大森			21:00–21:50 ◎ビラJumpM 山本		21:20–21:50 SP 大森	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 大森

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
08:30-09:15 Boost Upper&Lower 多田	定休日	09:30-10:00 ◎ビラControlF 大森	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 守屋	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 多田	09:30-10:00 SP 大森	09:30-10:20 ◎ビラA+ 大森
09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 多田		10:30-11:00 SP 大森	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 石岡	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 多田	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 多田	10:50-11:40 ◎ビラB+ 石岡
11:10-11:40 SP 山本		11:30-12:20 ◎ビラJumpM 山本			11:50-12:20 SP 大森	
12:10-12:40 ◎ビラChestSR 中村春花			12:10-13:00 ◎ビラLower+ 石岡	12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 守屋		12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 石岡
13:10-14:00 ◎ビラA+ 大森		12:50-13:20 Cardio Reform Blast 山本	13:30-14:00 SP 山本	13:30-14:20 ◎ビラH&L+ 守屋	12:50-13:20 ◎ビラRefCore 市川	13:30-14:00 SP 大森
14:30-15:20 ◎ビラLower+ 多田		13:50-14:40 ◎ビラLower+ 橋本				
15:50-16:40 ◎ビラJumpM 山本						
17:10-17:40 SP 中村春花				17:00-17:50 ◎ビラB+ 石岡		17:00-17:45 Boost Upper&Lower 多田
18:10-18:40 ◎ビラControlF 大森		17:40-18:10 SP 柳田	17:40-18:10 ◎ビラRefBody 守屋		18:00-18:30 SP 山本	
		18:40-19:25 Boost Upper&Lower 橋本	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 守屋	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 石岡		18:20-19:10 ◎ビラLower+ 多田
		20:00-20:30 Rin-Ballet 柳田	20:00-20:30 SP 山本	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 多田	19:00-19:45 Boost Upper&Lower 多田	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 多田
		21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 橋本	21:00-21:50 ◎ビラJumpM 山本	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 守屋	20:20-20:50 SP 山本 21:20-21:50 ◎ビラRefBody 守屋	21:00-21:30 SP 山本

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	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)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
16(木)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
17(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
18(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
18(土)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉牟禮美友
18(土)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	石船真咲妃
20(月)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
20(月)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
21(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
21(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
21(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
23(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
24(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
24(金)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
25(土)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
25(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村春花
27(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
27(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	柳田舞華
28(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
28(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
30(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
30(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
30(木)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
30(木)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
31(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
31(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙

◎ … 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+