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

※2026年06月21日02:10 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
				●08:00–08:50 ◎ヒラB&A+ 遠山							08:00–08:30 ◎ヒラStretchC 木下							08:00–08:30 ◎ヒラControlF 遠山		●08:00–08:50 ◎ヒラUpper+ 室野				
	●09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 室野	09:00–09:30 ◎ヒラPerBackBody 清水	09:00–09:30 ◎ヒラControlF 清水	09:20–09:50 ◎ヒラPerBackBody 清水		●09:00–09:50 ◎ヒラUpper+ 山下	09:00–09:30 Rin-Ballet 木下	●09:00–09:50 ◎ヒラB+ 恒川	●09:00–09:50 ◎ヒラUpper+ 室野	09:00–09:50 ◎ヒラJumpM 清水	09:00–09:50 ◎ヒラA+ 木下		09:00–09:30 ◎ヒラTotalBody 恒川	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 遠山	09:00–09:50 ◎ヒラA+ 木下	●09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 室野	09:00–09:30 SP 恒川	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 遠山		09:20–09:50 SP 遠山	09:00–09:30 SP 遠山	09:00–09:50 ◎ヒラJumpM 清水	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 恒川
	10:20–10:50 ◎ヒラHipLine 恒川	10:00–10:50 ◎ヒラJumpM 清水	●10:00–10:50 ◎ヒラUpper+ 山下	10:20–11:10 ◎ヒラJumpM 清水		10:20–11:05 Boost Upper&Lower 山下	10:00–10:50 ◎ヒラA+ 木下	10:20–10:50 Rin-Ballet 恒川	10:20–10:50 ◎ヒラStretchC 木下	10:20–10:50 ◎ヒラControlF 清水	●10:20–11:10 ◎ヒラB&A+ 遠山		●10:00–10:50 ◎ヒラLower+ 恒川	10:15–10:45 ◎ヒラControlF 遠山	10:20–10:50 ◎ヒラTotalBody 木下	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 室野	●10:00–10:50 ◎ヒラWaist+ 恒川	10:15–10:45 SP 恒川		●10:20–11:10 ◎ヒラH&L+ 遠山	●10:00–10:50 ◎ヒラB&A+ 遠山	10:20–10:50 ◎ヒラPerBackBody 清水	10:00–10:30 SP 清水
	●11:20–12:10 ◎ヒラUpper+ 室野	●11:20–12:10 ◎ヒラB+ 恒川	11:20–11:50 ◎ヒラPerBackBody 清水	11:40–12:10 ◎ヒラControlF 遠山		11:35–12:25 ◎ヒラJumpM 清水	●11:20–12:10 ◎ヒラUpper+ 恒川	11:20–12:05 Strong Back&Arms 遠山	11:20–12:10 ◎ヒラA+ 木下	11:20–12:05 Strong Hip&Legs 遠山	11:40–12:10 ◎ヒラBackStyle 清水		11:20–12:10 ◎ヒラJumpM 清水	●11:15–12:05 ◎ヒラUpper+ 遠山	●11:20–12:10 ◎ヒラLower+ 河原	11:35–12:05 SP 木下	●11:20–12:10 ◎ヒラUpper+ 室野	●11:15–12:05 ◎ヒラLower+ 恒川		11:40–12:25 Boost Upper&Lower 室野	11:20–11:50 SP 恒川	11:20–12:10 ◎ヒラUpper+ 山下	●11:00–11:50 ◎ヒラLower+ 室野
	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 室野	12:40–13:10 ◎ヒラBackStyle 清水	●12:20–13:10 ◎ヒラLower+ 山下			12:55–13:25 ◎ヒラBackStyle 清水	12:40–13:10 ◎ヒラHipLine 恒川	12:35–13:05 ◎ヒラcore 恒川	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 室野	●12:35–13:25 ◎ヒラUpper+ 遠山	12:40–13:10 ◎ヒラControlF 遠山		12:40–13:25 Power Basic 清水	12:35–13:05 ◎ヒラcore 恒川	●12:40–13:30 ◎ヒラUpper+ 河原	●12:35–13:25 ◎ヒラB+ 遠山	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 室野			●12:20–13:10 ◎ヒラWaist+ 恒川		12:40–13:25 Boost Upper&Lower 山下	12:20–12:50 ◎ヒラBackStyle 清水
	13:55–14:25 Rin-Ballet 恒川			14:20–14:50 Rin-Ballet 恒川	定休日	13:55–14:25 ◎ヒラControlF 清水			●13:55–14:45 ◎ヒラUpper+ 室野			定休日	13:55–14:25 Cardio Reform Blast 恒川		14:00–14:30 Rin-Ballet 恒川			13:50–14:20 Rin-Ballet 恒川	定休日	14:20–14:50 ◎ヒラcore 恒川	臨時休業		
				●15:20–16:10 ◎ヒラH&L+ 高橋							15:20–15:50 Rin-Ballet 木下							14:50–15:20 SP 清水		15:20–15:50 SP 恒川				
				16:40–17:10 ◎ヒラChestSR 高橋				16:30–17:00 ◎ヒラControlF 清水		16:30–17:00 ◎ヒラPerBackBody 高橋	●16:20–17:10 ◎ヒラB+ 清水							●15:50–16:40 ◎ヒラB+ 遠山		●16:20–17:10 ◎ヒラLower+ 中邑			16:20–16:50 SP 清水	
	17:20–18:10 ◎ヒラB&A+ 遠山	●17:20–18:10 ◎ヒラLower+ 遠山	●17:20–18:10 ◎ヒラUpper+ 室野	●17:40–18:30 ◎ヒラB+ 恒川		●17:20–18:10 ◎ヒラH&L+ 遠山		●17:30–18:20 ◎ヒラLower+ 清水	17:40–18:10 ◎ヒラHipLine 恒川	17:30–18:00 ◎ヒラChestSR 高橋	17:40–18:30 ◎ヒラJumpM 清水		●17:20–18:10 ◎ヒラLower+ 室野	●17:10–18:00 ◎ヒラWaist+ 恒川	●17:20–18:10 ◎ヒラH&L+ 遠山	●17:20–18:10 ◎ヒラUpper+ 室野	●17:00–17:50 ◎ヒラB&A+ 高橋	17:10–18:00 ◎ヒラJumpM 清水		●17:40–18:30 ◎ヒラUpper+ 中邑	17:20–18:10 ◎ヒラJumpM 清水	●17:20–18:10 ◎ヒラB&A+ 遠山	
	18:40–19:10 ◎ヒラChestSR 恒川	●18:40–19:30 ◎ヒラH&L+ 遠山	18:40–19:30 ◎ヒラJumpM 大野			18:40–19:10 ◎ヒラControlF 遠山	●18:20–19:10 ◎ヒラB+ 遠山	18:50–19:35 Power Basic 遠山	18:40–19:10 Rin-Ballet 木下	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 室野			●18:40–19:30 ◎ヒラUpper+ 室野	●18:30–19:20 ◎ヒラUpper+ 室野	●18:40–19:30 ◎ヒラB+ 恒川	18:40–19:10 SP 遠山	●18:20–19:10 ◎ヒラB+ 高橋			18:40–19:10 ◎ヒラChestSR 清水	18:40–19:10 ◎ヒラControlF 遠山	●18:20–19:10 ◎ヒラLower+ 室野
	●19:40–20:30 ◎ヒラB+ 遠山	20:00–20:30 ◎ヒラControlF 遠山	20:00–20:30 ◎ヒラTotalBody 大野			●19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 室野	●19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 室野	20:05–20:35 ◎ヒラChestSR 清水	●19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 恒川	●19:45–20:35 ◎ヒラLower+ 室野			20:00–20:30 ◎ヒラControlF 清水	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 室野	20:00–20:30 ◎ヒラRefBody 遠山	19:40–20:25 Strong Back&Arms 遠山	19:40–20:30 ◎ヒラA+ 木下			●19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 恒川	●19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 室野	●19:40–20:30 ◎ヒラB+ 遠山
	21:00–21:30 ◎ヒラControlF 遠山	21:00–21:30 Rin-Ballet 恒川	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 室野			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 室野	21:00–21:30 ◎ヒラChestSR 清水	21:05–21:35 ◎ヒラControlF 遠山	21:00–21:30 Rin-Ballet 恒川	21:05–21:35 ◎ヒラControlF 高橋			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 室野	21:05–21:35 Rin-Ballet 恒川	21:00–21:30 ◎ヒラControlF 遠山	21:00–21:30 Rin-Ballet 木下	21:00–21:30 SP 高橋			21:00–21:30 SP 清水	●21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 室野	21:00–21:30 Rin-Ballet 木下

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 室野						
09:15–09:45 ◎ﾋﾞﾗHipLine 恒川		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 木下	●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中邑	09:00–09:30 SP 木下	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 清水	●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠山
10:15–10:45 SP 恒川		10:20–10:50 SP 高橋	●10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中邑	10:00–10:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 木下	●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 清水	●10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 遠山
●11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 室野		11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 高橋	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 清水	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 清水	●11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河原	11:40–12:10 SP 遠山
●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 室野	定休日	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 室野	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 清水	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 清水	●12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河原	12:40–13:10 Rin-Ballet 木下
15:40–16:10 SP 清水			14:00–14:30 SP 清水	13:40–14:10 SP 遠山		
●16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 清水		●17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 室野	●17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠山	17:40–18:10 Cardio Reform Blast 恒川	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 木下	
18:00–18:30 SP 恒川		18:30–19:15 Boost Upper&Lower 室野	18:40–19:25 Strong Back&Arms 遠山	●18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 恒川	18:40–19:10 SP 木下	●18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 恒川
		19:45–20:30 Power Basic 遠山	20:00–20:30 SP 恒川	20:00–20:30 SP 遠山	●19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 室野	20:00–20:30 SP 恒川
		21:00–21:30 SP 遠山	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 恒川	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 遠山	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 室野	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 恒川

【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JumpM	Jump Movement+	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

【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)	11:35–12:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下郁
16(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
17(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
17(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高橋麻帆
18(土)	10:15–10:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
18(土)	14:50–15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
20(月)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
20(月)	15:20–15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
21(火)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
21(火)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
21(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
23(木)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
24(金)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
25(土)	10:15–10:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
25(土)	15:40–16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
25(土)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
27(月)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高橋麻帆
27(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
28(火)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
28(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
29(水)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下郁
29(水)	13:40–14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
29(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
30(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下郁
31(金)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
31(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜

◎ … 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+