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

※2026年07月15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	－
☀	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 伊瀬	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 清水	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 清水	08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 金 09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 金	定休日	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 園原	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 高野	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 伊瀬	09:00-09:45 Strong Back&Arms 園原	09:00-09:30 ◎ビラControlF 高坂	08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 金 09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 金	定休日
	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 伊瀬	10:20-11:05 Power Basic 清水	10:00-10:30 ◎ビラRefCore 清水 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 田部井	10:40-11:10 ◎ビラStretchC 清水		10:20-10:50 ◎ビラHipLine 園原	10:00-10:30 Rin-Ballet 高野 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 園原	10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 伊瀬	10:20-10:50 ◎ビラHipLine 園原	10:00-10:30 ◎ビラTotalBody 高坂 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 田部井	10:40-11:10 ◎ビラControlF 高坂	
	11:40-12:10 Rin-Ballet 高野	11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 高坂		11:40-12:25 Strong Back&Arms 清水		11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 高坂		11:40-12:10 ◎ビラStretchC 清水	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 田部井		11:40-12:25 Strong Back&Arms 高坂	
☀	12:40-13:10 ◎ビラBackStyle 園原		12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 田部井			12:40-13:10 ◎ビラTotalBody 高坂		12:40-13:10 Rin-Ballet 高野	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 田部井	12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 田部井		
	13:40-14:30 ◎ビラWaist+ 山賀	13:30-14:20 ◎ビラB+ 山賀		14:00-14:50 ◎ビラLower+ 田部井							14:00-14:50 ◎ビラLower+ 田部井	
				15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 田部井				16:00-16:30 ◎ビラPerBackBody 高野			15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 田部井	
		16:20-16:50 ◎ビラStretchC 清水	16:00-16:45 Boost Upper&Lower 田部井			16:20-16:50 ◎ビラRefBody 園原				16:40-17:25 Boost Upper&Lower 田部井	16:40-17:25 Strong Hip&Legs 園原	
	17:20-18:10 ◎ビラB+ 高坂	17:20-17:50 ◎ビラBackStyle 園原	17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 高坂	16:40-17:25 Strong Hip&Legs 園原		17:20-18:05 Power Waist Shape 高坂		17:00-17:50 ◎ビラB+ 清水	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 田部井			
☾				18:00-18:30 ◎ビラBackStyle 園原						18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 高坂	18:00-18:30 ◎ビラBackStyle 園原	
	18:40-19:10 ◎ビラHipLine 園原	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 高坂	18:40-19:10 ◎ビラBackStyle 高坂			18:40-19:10 ◎ビラControlF 高坂	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 高坂	18:20-18:50 ◎ビラBackStyle 高坂	18:20-19:05 Power Basic 清水			
	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 高坂	19:40-20:10 ◎ビラControlF 高坂	19:40-20:10 ◎ビラcore 園原			19:40-20:10 ◎ビラStretchC 清水	19:40-20:10 ◎ビラRefCore 清水	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 清水	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 清水	19:20-20:10 ◎ビラH&L+ 清水		
	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 高坂	20:40-21:30 ◎ビラB+ 園原	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 園原			20:40-21:30 ◎ビラLower+ 清水	20:40-21:30 ◎ビラB+ 清水	20:40-21:25 Strong Back&Arms 高坂	21:00-21:30 Rin-Ballet 高野	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 清水		

	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
☀	09:00-09:50 ◎ビラB+ 山賀	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 設樂	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 伊瀬	09:00-09:30 SP 高坂	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 金	08:00-08:30 ◎ビラStretchC 清水 09:00-09:30 SP 清水	定休日	08:00-08:30 SP 高野 09:00-09:30 Rin-Ballet 高野	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 園原	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 田部井	臨時休業	09:00-09:30 SP 清水
	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 田部井	●10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 設樂	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 伊瀬	10:00-10:50 ◎ビラB+ 高坂	10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 金	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 北條		10:00-10:45 Strong Back&Arms 園原	10:20-11:05 Strong Back&Arms 園原	10:20-10:50 SP 清水		10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 清水
	11:40-12:10 ◎ビラcore 園原	11:40-12:25 Strong Hip&Legs 清水	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 田部井	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 田部井	11:40-12:25 Power Basic 北條	11:20-12:05 Power Basic 北條		11:20-12:10 ◎ビラLower+ 田部井	11:40-12:10 SP 清水	11:20-11:50 ◎ビラStretchC 清水		11:20-11:50 ◎ビラRefBody 清水
☀	12:40-13:10 ◎ビラHipLine 園原					12:40-13:10 SP 高坂						12:20-13:05 Power Waist Shape 北條
		13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 清水		12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 田部井	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 田部井				12:45-13:35 ◎ビラB+ 北條			
						14:40-15:10 ◎ビラRefCore 北條		14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 田部井				
						15:40-16:30 ◎ビラLower+ 清水		15:50-16:35 Boost Upper&Lower 田部井				
	16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 田部井	16:20-16:50 ◎ビラStretchC 清水		16:20-16:50 ◎ビラBackStyle 園原	16:00-16:50 ◎ビラB+ 北條				16:20-17:10 ◎ビラH&L+ 園原			
						17:00-17:30 ◎ビラControlF 高坂		17:00-17:30 ◎ビラControlF 高坂				17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 園原
	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 田部井	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 高野	17:20-18:10 ◎ビラA+ 高野	17:20-17:50 SP 高坂	17:20-17:50 ◎ビラcore 園原				17:40-18:10 ◎ビラRefCore 北條			
☾						18:00-18:30 SP 高坂		18:00-18:30 SP 高坂				
	18:40-19:10 ◎ビラcore 園原	18:40-19:10 ◎ビラBackStyle 園原	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 高野	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 田部井	18:20-18:50 ◎ビラBackStyle 園原				18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 北條	18:20-19:05 Power Waist Shape 北條		18:20-18:50 ◎ビラHipLine 園原
	19:40-20:25 Strong Hip&Legs 高坂	19:40-20:10 Rin-Ballet 高野	19:40-20:10 ◎ビラHipLine 園原	19:40-20:25 Power Basic 園原	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 田部井							19:20-20:05 Power Basic 北條
									20:00-20:30 SP 清水	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 北條		
	21:00-21:30 ◎ビラControlF 高坂	20:40-21:30 ◎ビラA+ 高野	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 園原	21:00-21:30 ◎ビラHipLine 園原	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 田部井				21:00-21:30 ◎ビラStretchC 清水	21:00-21:30 SP 高坂		20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 北條

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
08:00-08:30 SP 高坂	定休日					
09:00-09:30 ◎ピラControlF 高坂		09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 山賀	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 園原	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 伊瀬	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 北條	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 金
10:00-10:45 Power Basic 北條		10:20-10:50 SP 清水	10:20-11:05 Strong Hip&Legs 園原	10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 伊瀬	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 北條	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 金
11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 北條		11:20-12:10 ◎ピラLower+ 北條	11:40-12:10 SP 清水	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 高坂	11:20-11:50 SP 高坂	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 田部井
		12:40-13:10 SP 高坂	12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 清水	13:00-13:30 SP 高坂	12:20-12:50 ◎ピラTotalBody 高坂	13:00-13:45 Boost Upper&Lower 田部井
14:20-15:10 ◎ピラB+ 北條					13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 山賀	
15:40-16:10 SP 高坂		16:00-16:45 Power Waist Shape 清水	16:00-16:45 Boost Upper&Lower 北條			
16:40-17:10 ◎ピラRefCore 清水				●17:00-17:50 ◎ピラLower+ 田部井		17:10-17:40 ◎ピラRefCore 清水
17:40-18:30 ◎ピラLower+ 清水		17:20-17:50 ◎ピラControlF 高坂	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 北條		17:20-18:10 ◎ピラB+ 北條	
		18:20-18:50 SP 高坂	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 北條	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 田部井	18:40-19:10 SP 高坂	18:10-18:55 Strong Hip&Legs 清水
		19:20-20:10 ◎ピラB+ 北條	20:00-20:30 Rin-Ballet 高野	19:40-20:10 ◎ピラHipLine 園原	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 園原	19:30-20:00 ◎ピラControlF 高坂
		20:40-21:30 ◎ピラLower+ 北條	21:00-21:30 SP 高野	20:40-21:30 ◎ピラB+ 園原	21:00-21:30 ◎ピラcore 園原	20:30-21:00 SP 高坂

【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	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	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)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高坂さくら
16(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高坂さくら
18(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水桃湖
18(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高坂さくら
18(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高坂さくら
20(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高野未来
20(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高坂さくら
21(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水桃湖
21(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水桃湖
22(水)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水桃湖
22(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高坂さくら
24(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水桃湖
25(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高坂さくら
25(土)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高坂さくら
27(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水桃湖
27(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高坂さくら
27(月)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高坂さくら
28(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水桃湖
28(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高野未来
29(水)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高坂さくら
30(木)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高坂さくら
30(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高坂さくら
31(金)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高坂さくら

◎ … 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+