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

※2026年06月17日02:08 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
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 木原	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 坪久田	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 坪久田	08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 木原		09:30–10:00 ◎ビラRefBody 坪久田	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 河上	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 入江	09:30–10:00 ◎ビラcore 入江	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 坪久田	08:00–08:45 Strong Hip&Legs 木原		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 並木	09:30–10:20 ◎ビラB+ 入江	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 坪久田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 入江	09:30–10:00 SP 木原	08:00–08:30 SP 坪久田		08:00–08:30 SP 並木			
				09:10–10:00 ◎ビラB+ 河上							09:25–10:15 ◎ビラB+ 河上							09:00–09:30 ◎ビラRefCore 坪久田		09:10–10:00 ◎ビラB+ 河上				
	10:50–11:20 ◎ビラControlF 山崎	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 入江	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 山崎	10:40–11:10 ◎ビラcore 入江		10:30–11:20 ◎ビラA+ 山崎	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 坪久田	10:45–11:35 ◎ビラB+ 入江	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 河上	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 木原	10:55–11:25 ◎ビラTotalBody 木原		10:50–11:20 ◎ビラcore 入江	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 坪久田	10:50–11:20 Cardio Reform Blast 入江	10:50–11:40 ◎ビラB+ 並木	10:30–11:00 Rin-Ballet 有吉	10:00–10:50 ◎ビラB+ 河上		10:40–11:10 SP 河上	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 坪久田	10:50–11:20 SP 並木	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 木原
										11:45–12:15 Cardio Reform Blast 木原							11:30–12:00 Cardio Reform Blast 木原	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 並木			11:30–12:00 ◎ビラTotalBody 有吉		
	11:50–12:40 ◎ビラB+ 木原	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 木原	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 坪久田	11:50–12:20 Cardio Reform Blast 木原		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 入江	11:50–12:40 ◎ビラB+ 河上	12:05–12:55 ◎ビラUpper+ 坪久田	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 坪久田		12:05–12:55 ◎ビラUpper+ 入江		11:50–12:20 ◎ビラRefBody 坪久田	12:10–12:40 Cardio Reform Blast 入江	11:50–12:40 ◎ビラB+ 木原	12:10–12:40 SP 坪久田	12:30–13:00 ◎ビラPerBackBody 山崎	12:40–13:10 SP 並木		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 並木		11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 有吉	12:10–12:40 SP 並木
		12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 木原		13:00–13:50 ◎ビラLower+ 河上		13:10–13:40 ◎ビラRefCore 坪久田	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 木原	13:25–14:15 ◎ビラLower+ 木原	12:50–13:20 ◎ビラRefBody 坪久田	12:45–13:15 ◎ビラControlF 山崎	13:35–14:05 ◎ビラBackStyle 山崎		13:10–13:40 ◎ビラControlF 山崎	13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 山崎	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 並木	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 並木	13:50–14:20 ◎ビラHipLine 有吉		13:20–14:10 ◎ビラLower+ 並木		12:50–13:40 ◎ビラB+ 坪久田	
		14:10–14:40 ◎ビラcore 入江								13:50–14:40 ◎ビラWaist+ 河上														
				14:30–15:20 ◎ビラA+ 山崎				14:45–15:35 ◎ビラB+ 木原			14:40–15:30 ◎ビラWaist+ 河上			15:45–16:35 ◎ビラLower+ 河上				14:50–15:40 ◎ビラWaist+ 並木		14:50–15:40 ◎ビラB&A+ 入江			
				16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 入江			16:40–17:30 ◎ビラH&L+ 木原				16:00–16:30 ◎ビラcore 入江							16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 並木		16:10–16:40 ◎ビラcore 入江	16:40–17:10 Rin-Ballet 有吉			
	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 河上	17:00–17:50 ◎ビラB+ 河上	17:40–18:10 ◎ビラHipLine 入江	17:30–18:00 ◎ビラBackStyle 山崎		17:45–18:35 ◎ビラJumpM 山崎	18:00–18:30 ◎ビラChestSR 山崎			17:40–18:30 ◎ビラB+ 入江	17:10–18:00 ◎ビラJumpM 山崎		18:00–18:50 ◎ビラLower+ 河上	17:05–17:55 ◎ビラUpper+ 並木	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 河上	17:25–18:10 Boost Upper&Lower 並木	17:40–18:10 SP 並木	17:30–18:00 Rin-Ballet 有吉		17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 並木	17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 木原	17:45–18:35 ◎ビラH&L+ 有吉	18:00–18:30 SP 河上
	18:40–19:10 Cardio Reform Blast 木原	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 河上	18:40–19:30 ◎ビラA+ 山崎			19:05–19:35 ◎ビラHipLine 入江	19:00–19:50 ◎ビラB&A+ 河上	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 河上	18:40–19:30 ◎ビラB+ 河上	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 木原			19:20–19:50 Cardio Reform Blast 木原	18:25–19:10 Power Basic 並木	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 木原	18:40–19:10 SP 河上	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 有吉			19:00–19:30 ◎ビラControlF 山崎	19:05–19:50 Strong Back&Arms 有吉	19:00–19:30 Rin-Ballet 有吉
	19:40–20:30 ◎ビラA+ 山崎	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 木原	20:00–20:50 ◎ビラB+ 入江			20:05–20:35 ◎ビラBackStyle 山崎	20:20–20:50 ◎ビラStretchC 山崎	19:40–20:30 ◎ビラB+ 河上	20:00–20:30 Cardio Reform Blast 入江	20:20–20:50 ◎ビラBackStyle 山崎			20:20–20:50 ◎ビラChestSR 山崎	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 河上	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 木原	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 河上	19:40–20:30 ◎ビラB+ 並木			20:00–20:30 SP 木原	20:20–20:50 SP 入江	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 入江
	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 河上	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 河上	21:20–21:50 Cardio Reform Blast 入江			21:05–21:50 Boost Upper&Lower 入江	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 木原	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 木原	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 入江	21:20–21:50 Cardio Reform Blast 入江			21:20–21:50 ◎ビラControlF 山崎	21:00–21:50 ◎ビラB+ 並木	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 河上	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 並木	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 並木			21:00–21:50 ◎ビラJumpM 山崎		21:20–21:50 ◎ビラHipLine 入江	21:20–21:50 ◎ビラHipLine 有吉

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 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 並木	定休日	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 坪久田	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 坪久田	09:30-10:00 SP 河上	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 木原	09:30-10:15 Power Waist Shape 木原
09:20-09:50 Cardio Reform Blast 木原		10:30-11:00 SP 坪久田	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 河上	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河上	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 山崎	10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坪久田
10:20-10:50 SP 並木		11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 有吉	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 並木	11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 有吉	12:10-12:40 SP 木原	12:05-12:55 ◎ﾋﾞﾗB+ 木原
11:20-12:05 Boost Upper&Lower 有吉			13:10-13:40 SP 坪久田			13:25-13:55 SP 入江
12:35-13:05 SP 河上			14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 並木			
13:45-14:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 並木		16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 並木				16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 並木
15:10-15:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 有吉		17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 並木		18:20-18:50 SP 入江	18:00-18:30 SP 坪久田	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 並木
16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 並木		18:40-19:10 SP 河上	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 並木	19:20-19:50 Rin-Ballet 有吉	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 山崎	19:20-19:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 有吉
17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 有吉		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 並木	20:00-20:30 SP 並木	20:20-20:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山崎	20:20-20:50 Cardio Reform Blast 入江	20:20-20:50 SP 並木
		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 並木	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 有吉	21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 有吉	21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 入江	21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 並木

【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RefCore	Refresh Core	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
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)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	坪久田菜菜子
16(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	河上麻美
17(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原あみ
17(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	並木麻美
18(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	坪久田菜菜子
18(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	並木麻美
20(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	並木麻美
20(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	河上麻美
21(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	坪久田菜菜子
21(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原あみ
23(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	並木麻美
23(木)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	入江侑里香
24(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	並木麻美
24(金)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	河上麻美
25(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	並木麻美
25(土)	12:35-13:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	河上麻美
27(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	坪久田菜菜子
27(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	河上麻美
28(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	坪久田菜菜子
28(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	並木麻美
29(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	河上麻美
29(水)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	入江侑里香
30(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原あみ
30(木)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	坪久田菜菜子
31(金)	13:25-13:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	入江侑里香
31(金)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	並木麻美

◎ … 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）

10分
レッスン前 10分講座
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+