2026年7月レッスンスケジュール Rintosull ゆめタウンサンピアン店(全スタジオ:女性専用)

※2026年07月15日02:01 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 ◎ピラB+ 貝沼 10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 平井	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 出口 10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 藤本 11:50-12:20 ◎ピラcore 貝沼	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 園田 10:50-11:35 Power Waist Shape 小田 12:10-13:00 ◎ピラB+ 藤本	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 岩根 10:30-11:00 ◎ピラStretchC 貝沼 11:30-12:20 ◎ピラLower+ 平井	定休日	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 藤本 10:50-11:35 Power Basic 藤本 12:00-12:30 ◎ピラChestSR 園田	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 園田 10:30-11:20 ◎ピラLower+ 園田 11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 貝沼	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 小田 10:30-11:15 Strong Back&Arms 小田 11:40-12:30 ◎ピラB+ 園田	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 貝沼 10:45-11:35 ◎ピラJumpM 貝沼 12:00-12:50 ◎ピラLower+ 小田	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 岩根 10:20-10:50 ◎ピラPerBackBody 貝沼 11:10-11:40 ◎ピラTotalBody 園田	09:30-10:00 ◎ピラControlF 岩根 10:30-11:00 ◎ピラTotalBody 出口 11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 出口	定休日
☀	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 出口 14:40-15:10 ◎ピラRefBody 園田 15:30-16:15 Boost Upper&Lower 貝沼 16:40-17:10 ◎ピラStretchC 貝沼	13:50-14:35 Power Basic 藤本 15:00-15:30 ◎ピラRefCore 出口 16:00-16:30 ◎ピラRefBody 平井 17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 出口	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 出口 14:30-15:00 ◎ピラTotalBody 出口 16:00-16:45 Strong Back&Arms 園田 17:20-17:50 ◎ピラChestSR 小田	12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 出口 14:10-14:55 Power Waist Shape 小田 15:25-15:55 ◎ピラTotalBody 出口 16:25-16:55 ◎ピラHipLine 貝沼 17:25-18:15 ◎ピラLower+ 平井		13:00-13:50 ◎ピラH&L+ 小田 14:20-14:50 ◎ピラBackStyle 小田 16:20-16:50 ◎ピラTotalBody 園田 17:20-18:10 ◎ピラB+ 平井	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 出口 14:10-14:55 Strong Hip&Legs 貝沼 16:00-16:50 ◎ピラB+ 藤本 17:20-17:50 ◎ピラRefCore 藤本	13:00-13:50 ◎ピラH&L+ 平井 14:20-14:50 ◎ピラRefBody 平井 17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 藤本	13:20-14:10 ◎ピラUpper+ 平井 14:40-15:10 ◎ピラRefCore 出口 15:40-16:10 ◎ピラPerBackBody 貝沼 16:40-17:30 ◎ピラH&L+ 出口 18:00-18:30 ◎ピラTotalBody 出口		12:50-13:40 ◎ピラJumpM 岩根 14:10-14:40 ◎ピラRefBody 小田 15:10-15:40 ◎ピラChestSR 小田 16:10-17:00 ◎ピラLower+ 藤本 17:25-17:55 ◎ピラBackStyle 園田	定休日
☀	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 平井 19:00-19:30 ◎ピラBackStyle 園田 20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 小田	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 貝沼 19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 平井	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 出口 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 藤本	18:45-19:15 ◎ピラChestSR 小田 19:45-20:30 Boost Upper&Lower 園田		18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 平井 20:00-20:30 ◎ピラChestSR 小田	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 出口 19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 出口	18:40-19:10 ◎ピラcore 園田 19:40-20:30 ◎ピラLower+ 藤本	19:00-19:30 ◎ピラBackStyle 小田 20:00-20:30 ◎ピラRefCore 平井	17:40-18:10 ◎ピラcore 小田 18:40-19:30 ◎ピラLower+ 平井 20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 出口	18:25-19:15 ◎ピラLower+ 園田 19:45-20:30 Strong Back&Arms 貝沼	

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19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	－
☀	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 平井 10:30-11:15 Boost Upper&Lower 平井 11:40-12:10 ◎ピラRefCore 藤本 12:40-13:10 ◎ピラChestSR 園田 13:40-14:30 ◎ピラLower+ 小田 14:50-15:35 Power Waist Shape 小田 16:05-16:55 ◎ピラB+ 平井 17:25-18:10 Strong Back&Arms 貝沼 18:40-19:10 ◎ピラStretchC 貝沼 19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 園田	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 出口 10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 出口 11:50-12:35 Strong Hip&Legs 小田 13:00-13:50 ◎ピラB+ 園田 14:20-15:10 ◎ピラB&A+ 出口 16:00-16:30 ◎ピラHipLine 小田 17:05-17:50 Power Basic 藤本 18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 平井 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 藤本	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 岩根 10:30-11:20 ◎ピラJumpM 貝沼 11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 小田 12:50-13:35 Power Waist Shape 出口 14:05-14:55 ◎ピラB+ 園田 15:40-16:10 ◎ピラBackStyle 園田 16:40-17:10 ◎ピラControlF 貝沼 17:40-18:30 ◎ピラLower+ 貝沼 19:00-19:30 ◎ピラTotalBody 出口 20:00-20:30 ◎ピラcore 小田	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 藤本 10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 藤本 11:50-12:35 Strong Hip&Legs 平井 13:00-13:30 ◎ピラStretchC 貝沼 14:00-14:30 SP 貝沼 15:00-15:30 ◎ピラBackStyle 小田 16:40-17:30 ◎ピラB+ 平井 18:00-18:30 SP 平井 19:00-19:30 ◎ピラRefBody 小田 20:00-20:30 SP 貝沼	09:30-10:20 ◎ピラB+ 平井 10:50-11:20 SP 平井 11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 出口 13:10-13:40 ◎ピラRefCore 出口 14:10-14:40 ◎ピラStretchC 貝沼 15:10-16:00 ◎ピラB&A+ 出口 17:20-17:50 SP 貝沼 18:25-19:15 ◎ピラUpper+ 藤本 19:45-20:30 Power Waist Shape 藤本	09:30-10:00 SP 園田 10:30-11:00 ◎ピラChestSR 園田 11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 藤本 12:50-13:40 ◎ピラLower+ 藤本 14:10-15:00 ◎ピラJumpM 岩根 15:30-16:20 ◎ピラB+ 平井 17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 園田 19:00-19:30 SP 平井 20:00-20:30 ◎ピラRefBody 平井	定休日

	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
☀	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 貝沼 10:50-11:20 SP 小田 11:50-12:40 ◎ピラB+ 園田 14:20-15:10 ◎ピラLower+ 藤本 15:40-16:10 SP 貝沼 17:40-18:10 ◎ピラPerBackBody 小田 18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 出口 19:40-20:30 ◎ピラB+ 出口	09:30-10:20 ◎ピラB+ 平井 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 貝沼 12:10-12:40 SP 園田 13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 出口 14:10-14:40 ◎ピラRefBody 平井 15:10-15:40 ◎ピラBackStyle 貝沼 16:40-17:10 SP 平井 17:40-18:10 ◎ピラcore 貝沼 18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 藤本 20:00-20:30 SP 園田	09:30-10:00 SP 岩根 10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 小田 11:50-12:40 ◎ピラLower+ 園田 13:10-13:40 ◎ピラControlF 貝沼 14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 平井 15:30-16:00 SP 小田 16:30-17:00 ◎ピラStretchC 貝沼 17:30-18:20 ◎ピラB+ 園田 18:45-19:30 Strong Hip&Legs 貝沼 20:00-20:30 SP 平井	臨時休業	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 藤本 10:50-11:35 Power Basic 平井 12:00-12:30 SP 小田 13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 園田 14:20-14:50 ◎ピラControlF 貝沼 15:20-16:10 ◎ピラH&L+ 平井 16:40-17:10 ◎ピラTotalBody 貝沼 17:40-18:30 ◎ピラB+ 貝沼 19:00-19:30 SP 園田 20:00-20:30 ◎ピラBackStyle 小田

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
09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 小田	定休日	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 出口	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 出口	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 藤本	09:30-10:00 SP 小田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 園田
10:50-11:20 ◎ピラChestSR 貝沼		10:30-11:00 ◎ピラChestSR 園田	10:20-10:50 SP 平井	10:50-11:40 ◎ピラB+ 園田	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 貝沼	10:50-11:20 ◎ピラHipLine 岩根
11:50-12:20 SP 平井		11:30-12:15 Boost Upper&Lower 出口	11:10-11:40 ◎ピラRefCore 出口	12:10-12:40 ◎ピラHipLine 貝沼	11:30-12:15 Strong Back&Arms 貝沼	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 園田
12:50-13:40 ◎ピラLower+ 藤本		12:40-13:10 ◎ピラTotalBody 小田		13:10-13:40 SP 貝沼	12:40-13:10 ◎ピラTotalBody 小田	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 藤本
14:10-15:00 ◎ピラWaist+ 藤本		13:40-14:30 ◎ピラH&L+ 平井			13:40-14:10 ◎ピラBackStyle 小田	14:10-15:00 ◎ピラWaist+ 小田
15:30-16:00 ◎ピラControlF 岩根		15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 園田		15:10-16:00 ◎ピラLower+ 藤本	14:40-15:30 ◎ピラLower+ 藤本	15:30-16:00 SP 平井
16:20-16:50 ◎ピラBackStyle 小田		16:20-16:50 SP 平井		16:30-17:00 ◎ピラRefCore 藤本	16:40-17:10 SP 貝沼	16:30-17:00 ◎ピラTotalBody 園田
17:20-17:50 SP 小田		17:40-18:10 ◎ピラcore 園田	17:40-18:10 ◎ピラStretchC 貝沼	17:40-18:10 SP 園田	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 出口	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 出口
18:20-19:10 ◎ピラB+ 平井		18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 小田	18:40-19:10 SP 園田	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 出口	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 出口	18:50-19:20 ◎ピラPerBackBody 小田
19:40-20:30 ◎ピラLower+ 貝沼		20:00-20:30 SP 平井	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 藤本	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 貝沼	19:40-20:30 ◎ピラB+ 出口	19:50-20:20 SP 平井

【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
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	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)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	貝沼鈴夏
16(木)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣
16(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	貝沼鈴夏
17(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣
17(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	貝沼鈴夏
18(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	園田美宇
18(土)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣
20(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小田凪紗
20(月)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	貝沼鈴夏
21(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	園田美宇
21(火)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣
21(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	園田美宇
22(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩根静香
22(水)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小田凪紗
22(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣
24(金)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小田凪紗
24(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	園田美宇
25(土)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣
25(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小田凪紗
27(月)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣
27(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣
28(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣
28(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	園田美宇
29(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	貝沼鈴夏
29(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	園田美宇
30(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小田凪紗
30(木)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	貝沼鈴夏
31(金)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣
31(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣

◎ … 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+