2026年8月レッスンスケジュール Rintosull 豊橋店(全スタジオ:女性専用)

※2026年07月17日02:09 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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
	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
	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 吉冨	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 石原	09:30-10:00 SP 神山	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 吉冨	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 山本	09:30-10:20 ◎ピラB+ 吉冨	08:30-09:00 SP 松下	定休日	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 石原	臨時休業	臨時休業	臨時休業	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 吉冨	08:30-09:00 ◎ピラTotalBody 神山	定休日	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 橋本	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 吉冨	09:30-10:00 SP 橋本	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 橋本	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 神山	08:30-09:00 ◎ピラStretchC 吉冨	定休日	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 松下
	10:00-10:30 ◎ピラHipLine 吉冨							09:40-10:30 ◎ピラUpper+ 松下							09:40-10:10 SP 神山							09:40-10:10 SP 吉冨		
	11:00-11:50 ◎ピラB+ 松下		10:50-11:20 SP 石原	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 神山	10:50-11:40 ◎ピラB+ 神山	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 山本	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 吉冨	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 橋本		10:50-11:20 SP 山本				10:50-11:20 SP 吉冨	10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 橋本		10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 橋本	10:50-11:20 SP 吉冨	10:30-11:20 ◎ピラB+ 橋本	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 橋本	10:30-11:15 Power Basic 神山	10:40-11:30 ◎ピラB+ 石原		10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 松下
	12:20-12:50 SP 松下		11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 神山	11:50-12:20 ◎ピラRefCore 石原	12:10-12:40 SP 神山	12:10-13:00 ◎ピラB+ 吉冨	11:50-12:20 SP 橋本	12:20-13:05 Power Basic 橋本		11:50-12:40 ◎ピラB+ 石原				11:50-12:20 ◎ピラChestSR 橋本	12:00-12:50 ◎ピラH&L+ 橋本		11:50-12:20 ◎ピラRefCore 松下	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 山本	11:50-12:40 ◎ピラJumpM 神山	12:10-12:40 SP 石原	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 石原	12:00-12:45 Power Waist Shape 石原		12:10-12:55 Strong Hip&Legs 山本
	13:20-13:50 ◎ピラBackStyle 吉冨		12:50-13:40 ◎ピラLower+ 橋本	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 石原	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 吉冨	13:30-14:00 SP 吉冨	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 橋本	13:40-14:10 ◎ピラPerBackBody 神山		13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 山本				12:50-13:40 ◎ピラB+ 橋本	13:20-13:50 ◎ピラcore 松下		12:50-13:40 ◎ピラB+ 松下	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 吉冨	13:10-13:55 Strong Back&Arms 橋本	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 石原	13:10-13:40 SP 石原	13:20-13:50 ◎ピラTotalBody 神山		13:30-14:20 ◎ピラLower+ 山本
	14:20-15:10 ◎ピラLower+ 石原		14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 橋本	14:10-14:40 ◎ピラcore 松下		14:30-15:00 ◎ピラTotalBody 吉冨		14:40-15:10 ◎ピラHipLine 山本						14:10-15:00 ◎ピラLower+ 石原	14:20-15:10 ◎ピラLower+ 橋本		14:10-14:40 SP 松下					14:20-14:50 SP 松下		14:50-15:20 SP 山本
	15:40-16:30 ◎ピラWaist+ 松下						16:00-16:50 ◎ピラH&L+ 山本	15:40-16:30 ◎ピラB+ 神山		16:40-17:10 ◎ピラBackStyle 神山					15:40-16:30 ◎ピラB+ 山本			16:10-16:40 ◎ピラBackStyle 神山	16:20-16:50 ◎ピラHipLine 山本	16:20-17:10 ◎ピラB+ 松下	16:00-16:30 ◎ピラChestSR 山本		15:20-16:10 ◎ピラLower+ 神山	
	17:00-17:30 ◎ピラRefBody 石原		17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 山本	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 松下		17:00-17:50 ◎ピラLower+ 松下	17:20-17:50 SP 山本	17:00-17:30 ◎ピラTotalBody 神山		17:40-18:10 ◎ピラPerBackBody 神山				17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 石原	17:00-17:30 SP 松下		17:20-18:05 Strong Hip&Legs 石原	17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 神山	17:20-17:50 SP 山本	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 山本	17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 山本	16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 松下		17:20-18:10 ◎ピラA+ 津志田
	18:00-18:30 SP 石原		18:40-19:10 ◎ピラChestSR 山本	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 松下	18:40-19:10 SP 橋本	18:20-19:05 Ex45ピラRefBody 津志田	18:20-18:50 ◎ピラChestSR 山本	18:00-18:30 SP 山本		18:40-19:10 SP 橋本				18:40-19:10 ◎ピラHipLine 山本	18:00-18:30 ◎ピラRefBody 松下		18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 神山	18:30-19:00 SP 石原	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 吉冨	19:00-19:30 ◎ピラHipLine 山本	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 松下	18:00-18:30 ◎ピラcore 松下		18:40-19:10 ◎ピラControlF 津志田
			19:40-20:10 SP 吉冨	19:40-20:30 ◎ピラB+ 橋本	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 松下	19:40-20:10 SP 神山	19:20-20:05 Power Waist Shape 石原	19:00-19:30 ◎ピラRefBody 山本		19:40-20:30 ◎ピラLower+ 橋本				19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 山本			19:40-20:10 SP 神山	19:30-20:20 ◎ピラB+ 神山	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 山本	20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 吉冨	19:40-20:10 SP 山本		19:40-20:10 SP 橋本	
			20:40-21:30 ◎ピラB+ 吉冨	21:00-21:30 SP 橋本	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 松下	20:40-21:30 ◎ピラJumpM 神山	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 石原			21:00-21:30 ◎ピラHipLine 吉冨				21:00-21:30 SP 松下			20:40-21:30 ◎ピラLower+ 神山	20:50-21:35 Power Waist Shape 石原	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 吉冨	21:00-21:30 SP 吉冨	20:40-21:30 ◎ピラB+ 松下		20:40-21:30 ◎ピラB+ 吉冨	

25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)
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 SP 橋本	定休日	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 山本	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 松下	08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 橋本	定休日	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 石原
10:30-11:20 ◎ピラLower+ 山本		10:30-11:20 ◎ピラB+ 山本	10:50-11:20 SP 松下	10:00-10:30 SP 橋本		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 石原
11:50-12:40 ◎ピラB+ 松下		11:50-12:20 SP 吉冨	11:50-12:20 ◎ピラBackStyle 吉冨	11:00-11:30 ◎ピラChestSR 橋本		12:10-12:40 SP 橋本
		12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 吉冨	12:50-13:20 ◎ピラRefBody 松下	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 松下		13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 橋本
			13:50-14:40 ◎ピラLower+ 石原	13:20-14:10 ◎ピラB+ 松下		
				14:40-15:10 ◎ピラcore 松下		
		16:00-16:50 ◎ピラLower+ 石原	16:20-16:50 SP 吉冨	15:40-16:10 ◎ピラBackStyle 吉冨		16:10-16:40 ◎ピラTotalBody 神山
		17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 橋本	17:20-17:50 ◎ピラStretchC 吉冨	16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 吉冨		17:10-17:40 SP 神山
18:30-19:00 SP 神山		18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 石原	18:20-18:50 ◎ピラRefCore 石原	18:00-18:30 SP 吉冨		18:10-19:00 ◎ピラB+ 神山
19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 神山		20:00-20:30 ◎ピラChestSR 橋本	19:20-20:05 Boost Upper&Lower 石原			19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 山本
20:50-21:35 Power Basic 石原		21:00-21:30 SP 橋本	20:40-21:30 ◎ピラB+ 山本			20:50-21:35 Power Basic 山本

【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	Ex45ピラRefBody	【Extra45】Refresh Body	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	◎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
1(土)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松下明莉
1(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石原萌々果
3(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	石原萌々果
3(月)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉冨依歩
4(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	神山絵理
4(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本美優
5(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	神山絵理
5(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本美優
6(木)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉冨依歩
6(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	神山絵理
7(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本美優
7(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本京佳
8(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松下明莉
8(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本京佳
10(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本京佳
10(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本美優
14(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉冨依歩
14(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松下明莉
15(土)	09:40-10:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	神山絵理
15(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松下明莉
17(月)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松下明莉
17(月)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	神山絵理
18(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉冨依歩
18(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	石原萌々果
19(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本美優
19(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本京佳
20(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	石原萌々果
20(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉冨依歩
21(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	石原萌々果
21(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本京佳
22(土)	09:40-10:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉冨依歩
22(土)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松下明莉
24(月)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本京佳
24(月)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本美優
25(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本美優
25(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	神山絵理
27(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉冨依歩
27(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本美優
28(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	松下明莉
28(金)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉冨依歩
29(土)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本美優
29(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉冨依歩
31(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本美優
31(月)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	神山絵理

◎ … 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+