2026年7月レッスンスケジュール Rintosull グローボ蘇我店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月16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
				08:00–08:45 Boost Upper&Lower 吉野							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 森脇							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 森脇		08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 田嶋				
	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 吉野	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 中島	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 秋葉	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 吉野		09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 青木	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 森脇	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 森脇	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 吉野	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 中島	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 森脇		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 森脇	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 秋葉	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 青木	09:00–09:30 SP 中島	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 秋葉	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 森脇		09:20–10:10 ◎ビラB&A+ 田嶋	09:00–09:30 SP 中島		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 吉野	09:00–09:30 SP 中島
			10:00–10:30 ◎ビラcore 秋葉							10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 中島				10:00–10:30 ◎ビラPerBackBody 秋葉		10:00–10:50 ◎ビラLower+ 吉野	10:00–10:30 ◎ビラStretchC 秋葉				10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 森脇		10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 田嶋	
	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 吉野			10:40–11:10 ◎ビラTotalBody 秋葉		10:20–11:05 Power Waist Shape 中島	10:20–11:10 ◎ビラA+ 中島	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 森脇	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 吉野		10:40–11:10 ◎ビラPerBackBody 秋葉		10:20–11:05 Boost Upper&Lower 森脇		10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 田嶋			10:40–11:10 ◎ビラPerBackBody 秋葉		10:40–11:30 ◎ビラLower+ 吉野		10:20–11:05 Boost Upper&Lower 吉野	
		11:20–11:50 ◎ビラPerBackBody 秋葉	11:00–11:30 ◎ビラTotalBody 秋葉							11:20–12:10 ◎ビラB+ 秋葉			11:35–12:05 ◎ビラRefBody 田嶋			11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 吉野	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 吉野			11:20–12:05 Boost Upper&Lower 森脇			11:20–11:50 ◎ビラRefBody 田嶋
	11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 秋葉			11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 秋葉		11:40–12:10 ◎ビラRefBody 田嶋	11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 中島	11:40–12:10 ◎ビラHipLine 中島	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 田嶋		11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 森脇			11:40–12:30 ◎ビラLower+ 田嶋				11:40–12:10 ◎ビラcore 秋葉		12:00–12:30 ◎ビラRefBody 田嶋			11:40–12:25 Strong Back&Arms 田嶋	
		12:20–12:50 ◎ビラTotalBody 秋葉	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 森脇											12:00–12:50 ◎ビラLower+ 田嶋			12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 吉野						12:20–12:50 SP 中島
	12:40–13:10 ◎ビラcore 秋葉			12:40–13:10 ◎ビラcore 秋葉		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 田嶋	12:40–13:10 ◎ビラcore 秋葉	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 森脇		12:40–13:30 ◎ビラLower+ 吉野			12:35–13:25 ◎ビラLower+ 森脇			12:40–13:10 SP 中島					12:40–13:10 SP 中島		12:50–13:20 ◎ビラRefBody 田嶋	
							13:40–14:10 ◎ビラTotalBody 秋葉		13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 田嶋		13:00–13:45 Boost Upper&Lower 吉野			13:20–14:10 ◎ビラB+ 青木	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 森脇								13:20–14:10 ◎ビラB&A+ 田嶋
			14:00–14:50 ◎ビラLower+ 森脇			14:00–14:30 ◎ビラControlF 中島		14:00–14:50 ◎ビラB&A+ 青木								13:40–14:25 Boost Upper&Lower 森脇		14:20–14:50 ◎ビラTotalBody 秋葉						
											14:20–15:05 Strong Hip&Legs 田嶋			14:40–15:30 ◎ビラB&A+ 青木									
				15:10–16:00 ◎ビラUpper+ 吉野							15:30–16:00 ◎ビラRefBody 田嶋							15:20–16:05 Boost Upper&Lower 森脇		15:50–16:20 ◎ビラPerBackBody 秋葉				
																					16:10–16:40 SP 中島			
				16:30–17:20 ◎ビラA+ 中島							16:30–17:20 ◎ビラLower+ 吉野							16:40–17:25 Strong Back&Arms 田嶋		16:50–17:20 ◎ビラTotalBody 秋葉				
	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 吉野	17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 秋葉							17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 森脇								17:25–18:15 ◎ビラB&A+ 田嶋				17:10–18:00 ◎ビラLower+ 吉野		
			17:40–18:10 ◎ビラRefBody 田嶋	17:50–18:20 ◎ビラBackStyle 中島		17:40–18:25 Strong Hip&Legs 田嶋	17:40–18:10 ◎ビラStretchC 秋葉	18:00–18:30 ◎ビラPerBackBody 秋葉		17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 秋葉	17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 吉野			17:40–18:10 ◎ビラRefBody 田嶋	17:40–18:10 ◎ビラcore 秋葉	17:40–18:10 SP 中島	17:50–18:20 ◎ビラRefBody 田嶋		17:50–18:20 ◎ビラcore 秋葉			17:40–18:10 SP 中島	
	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 秋葉	18:20–19:05 Strong Back&Arms 田嶋	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 森脇			19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 秋葉	18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 秋葉	19:00–19:30 ◎ビラcore 秋葉	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 田嶋	18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 秋葉			18:30–19:15 Power Waist Shape 中島	18:40–19:30 ◎ビラA+ 中島	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 秋葉	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 森脇	18:45–19:30 Boost Upper&Lower 吉野			18:30–19:15 Boost Upper&Lower 吉野		19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 秋葉	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 森脇
	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 田嶋	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 田嶋	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 田嶋			20:00–20:30 ◎ビラcore 秋葉	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 田嶋	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 田嶋	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 森脇	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 吉野			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 吉野	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 中島	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 森脇	20:00–20:30 SP 中島	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 田嶋			19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 田嶋		20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 秋葉	20:00–20:30 SP 中島
	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 田嶋	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 吉野	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 田嶋			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 吉野	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 田嶋	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 田嶋	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 森脇	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 吉野			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 吉野	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 森脇	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 森脇	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 森脇	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 田嶋			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 吉野		21:00–21:50 ◎ビラLower+ 森脇	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 森脇

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 ◎ピラUpper+ 吉野	定休日	09:00–09:30 SP 中島	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 吉野	09:00–09:30 SP 中島	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 秋葉	09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 秋葉
09:20–10:10 ◎ピラLower+ 吉野		10:00–10:30 ◎ピラcore 秋葉	10:20–10:50 SP 中島	10:00–10:30 ◎ピラTotalBody 秋葉	10:00–10:30 ◎ピラStretchC 秋葉	10:00–10:30 ◎ピラcore 秋葉
10:40–11:10 SP 中島		11:00–11:30 ◎ピラTotalBody 秋葉	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 吉野	11:00–11:30 SP 中島	11:00–11:30 ◎ピラcore 秋葉	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 森脇
11:40–12:25 Boost Upper&Lower 吉野		12:00–12:30 SP 中島		12:00–12:45 Boost Upper&Lower 森脇	12:00–12:45 Boost Upper&Lower 田嶋	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 森脇
13:25–13:55 SP 中島		13:00–13:50 ◎ピラB+ 青木	12:40–13:10 SP 中島	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 青木		13:40–14:10 SP 中島
14:25–15:10 Boost Upper&Lower 森脇		14:20–15:10 ◎ピラB&A+ 青木	13:40–14:30 ◎ピラB+ 青木	14:30–15:20 ◎ピラB+ 青木		
15:40–16:10 SP 中島						16:20–16:50 SP 中島
16:40–17:30 ◎ピラLower+ 森脇				16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 森脇		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 吉野
18:00–18:30 SP 中島		17:40–18:10 ◎ピラControlF 中島	18:00–18:30 SP 中島	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 森脇	17:30–18:15 Strong Back&Arms 田嶋	
		18:40–19:10 SP 中島	19:00–19:30 ◎ピラcore 秋葉	19:20–19:50 SP 中島	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 田嶋	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 吉野
		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 森脇	20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 田嶋	20:20–20:50 ◎ピラPerBackBody 秋葉	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 吉野	20:00–20:30 SP 中島
		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 森脇	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 田嶋	21:20–21:50 SP 中島	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 吉野	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 吉野

【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
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PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	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	中島沙也花
16(木)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
16(木)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
16(木)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
21(火)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
21(火)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
21(火)	16:10–16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
24(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
24(金)	12:20–12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
24(金)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
24(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
25(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
25(土)	13:25–13:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
25(土)	15:40–16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
25(土)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
27(月)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
27(月)	12:00–12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
27(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
28(火)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
28(火)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
28(火)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
29(水)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
29(水)	11:00–11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
29(水)	19:20–19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
29(水)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
31(金)	13:40–14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
31(金)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
31(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花

◎ … 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+