2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 行徳店(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	Aスタジオ
				08:00–08:30 Rin-Ballet 伊比井							08:00–08:30 ◎ビラRefBody 武田							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 井上		08:00–08:50 ◎ビラB+ 小山				
	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 伊比井	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 武田	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 濵田	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 伊比井 10:00–10:30 ◎ビラPerBackBody 伊比井		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 井上	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 武田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 武田	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 小山	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 濵田	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 武田		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 井上	09:30–10:00 Rin-Ballet 伊比井	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 武田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 武田	09:30–10:00 SP 濵田	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 井上		09:20–09:50 ◎ビラHipLine 小山	09:30–10:20 ◎ビラB+ 伊比井	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 小山	09:30–10:00 Rin-Ballet 伊比井
	10:30–11:00 Rin-Ballet 伊比井	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 武田	10:30–11:00 ◎ビラControlF 濵田	11:00–11:50 ◎ビラB+ 濵田		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 井上	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 武田	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 武田	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 武田	10:30–11:20 ◎ビラA+ 濵田	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 井上		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 井上	10:30–11:20 ◎ビラB+ 伊比井	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 武田	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 武田	10:30–11:20 ◎ビラB+ 濵田	10:40–11:10 SP 伊比井		10:20–10:50 SP 伊比井	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 伊比井	10:50–11:20 SP 小山	10:30–11:00 ◎ビラChestSR 小山
	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 井上	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 小山	11:30–12:00 ◎ビラHipLine 小山			12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 武田	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 小山	12:10–12:40 ◎ビラControlF 濵田	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 武田	11:50–12:20 ◎ビラControlF 小山	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 井上		12:10–12:40 Cardio Reform Blast 濵田	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 井上	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 武田	12:05–12:35 SP 小山	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 武田	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 伊比井		11:20–12:05 Power Basic 伊比井	12:10–12:40 SP 濵田	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 武田	11:30–12:20 ◎ビラJumpM 小山
	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 井上	12:50–13:40 ◎ビラJumpM 小山	12:30–13:20 ◎ビラWaist+ 小山	12:20–12:50 ◎ビラControlF 濵田		13:10–13:40 ◎ビラcore 小山	14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 小山	13:10–13:55 Power Waist Shape 濵田	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 武田	12:50–13:40 ◎ビラJumpM 小山	14:10–14:55 Strong Hip&Legs 武田		13:10–13:55 Boost Upper&Lower 井上	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 井上	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 濵田		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 武田	14:00–14:45 Boost Upper&Lower 井上		12:35–13:25 ◎ビラB&A+ 武田	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 井上	13:20–13:50 ◎ビラRefBody 武田	12:50–13:20 SP 小山
		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 井上	13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 武田	14:25–15:10 Strong Back&Arms 武田				17:25–17:55 ◎ビラRefBody 武田	17:25–18:15 ◎ビラLower+ 伊比井	17:25–18:10 Power Basic 伊比井	15:25–16:15 ◎ビラB+ 小山			14:30–15:00 ◎ビラChestSR 小山			14:30–15:00 ◎ビラPerBackBody 伊比井	15:20–16:10 ◎ビラB&A+ 武田			14:30–15:20 ◎ビラLower+ 井上		13:50–14:40 ◎ビラWaist+ 伊比井
	17:45–18:15 ◎ビラChestSR 濵田		17:40–18:10 ◎ビラRefBody 武田	15:40–16:30 ◎ビラLower+ 武田 17:00–17:30 ◎ビラChestSR 濵田 18:00–18:30 ◎ビラRefBody 武田			17:45–18:15 ◎ビラTotalBody 伊比井			16:20–16:50 Rin-Ballet 伊比井	16:45–17:15 ◎ビラStretchC 小山		17:45–18:15 ◎ビラStretchC 小山	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 井上	17:40–18:10 ◎ビラChestSR 濵田		17:45–18:15 SP 伊比井	16:40–17:10 ◎ビラRefBody 武田 17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 武田		15:10–15:40 SP 小山 16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 武田 17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 武田	17:45–18:30 Boost Upper&Lower 井上		17:25–17:55 SP 伊比井
	18:45–19:15 ◎ビラRefCore 濵田	18:45–19:35 ◎ビラLower+ 井上	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 小山			18:40–19:10 ◎ビラRefCore 濵田	18:45–19:15 ◎ビラBackStyle 伊比井	18:25–19:15 ◎ビラH&L+ 武田	18:45–19:15 Rin-Ballet 伊比井	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 伊比井			18:45–19:15 ◎ビラRefCore 濵田	19:20–19:50 ◎ビラBackStyle 伊比井	18:40–19:10 Cardio Reform Blast 濵田	18:40–19:10 SP 伊比井	18:45–19:30 Strong Back&Arms 武田			19:00–19:30 SP 伊比井	18:40–19:10 SP 小山	18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 井上
	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 井上	20:05–20:35 ◎ビラcore 伊比井	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 武田			19:40–20:30 ◎ビラA+ 濵田	19:45–20:30 Power Basic 伊比井	19:45–20:35 ◎ビラB&A+ 武田	19:45–20:30 Strong Hip&Legs 小山	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 井上			19:45–20:35 ◎ビラWaist+ 小山	20:20–20:50 ◎ビラStretchC 小山	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 井上	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 井上	20:00–20:50 ◎ビラWaist+ 小山			20:00–20:30 ◎ビラControlF 濵田	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 井上	19:45–20:35 ◎ビラLower+ 井上
	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 井上	21:05–21:50 Strong Hip&Legs 伊比井	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 武田			21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 伊比井	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 武田	21:05–21:50 Boost Upper&Lower 井上	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 伊比井	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 井上			21:00–21:50 ◎ビラB+ 小山	21:20–21:50 ◎ビラHipLine 小山	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 井上	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 井上	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 小山			21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 濵田	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 井上	21:05–21:50 Boost Upper&Lower 井上

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 ◎ビラUpper+ 武田	定休日					
09:20-10:10 ◎ビラLower+ 武田		09:30-10:00 ◎ビラChestSR 小山	09:30-10:00 SP 伊比井	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 武田	09:30-10:00 SP 濵田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 井上
10:40-11:10 SP 濵田		10:30-11:00 SP 小山	10:30-11:20 ◎ビラB+ 伊比井	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 武田	10:30-11:15 Power Waist Shape 濵田	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 井上
11:40-12:10 ◎ビラChestSR 濵田		11:30-12:20 ◎ビラB+ 小山	11:50-12:20 ◎ビラcore 伊比井	12:10-12:55 Strong Hip&Legs 武田	11:45-12:35 ◎ビラUpper+ 武田	12:10-13:00 ◎ビラB+ 伊比井
12:40-13:30 ◎ビラLower+ 武田		12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 武田	12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 小山	13:25-13:55 SP 伊比井	13:05-13:55 ◎ビラLower+ 武田	13:30-14:00 SP 伊比井
			14:10-14:40 ◎ビラStretchC 小山			
15:40-16:30 ◎ビラJumpM 小山						
16:50-17:20 ◎ビラStretchC 小山						
17:50-18:20 SP 小山		17:25-18:15 ◎ビラH&L+ 武田	17:25-17:55 SP 小山	18:00-18:30 ◎ビラBackStyle 伊比井	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 武田	17:45-18:30 Boost Upper&Lower 武田
		18:45-19:30 Boost Upper&Lower 武田	18:25-19:10 Boost Upper&Lower 井上	19:00-19:30 ◎ビラcore 伊比井	19:00-19:30 ◎ビラBackStyle 小山	19:00-19:30 SP 濵田
		20:00-20:50 ◎ビラA+ 濵田	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 井上	20:00-20:30 SP 小山	20:00-20:50 ◎ビラWaist+ 小山	20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 濵田
		21:20-21:50 ◎ビラChestSR 濵田	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 井上	21:00-21:50 ◎ビラB+ 小山	21:20-21:50 SP 小山	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 武田

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	◎ビラ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)	12:05-12:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
16(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊比井菜緒
17(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	濵田伊吹
17(金)	17:45-18:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊比井菜緒
18(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊比井菜緒
20(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊比井菜緒
20(月)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
21(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	濵田伊吹
21(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊比井菜緒
23(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
23(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
24(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
24(金)	17:25-17:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊比井菜緒
25(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	濵田伊吹
25(土)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
27(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
28(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊比井菜緒
28(火)	17:25-17:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
29(水)	13:25-13:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊比井菜緒
29(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
30(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	濵田伊吹
30(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
31(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊比井菜緒
31(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	濵田伊吹

◎ … 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+