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

※2026年06月16日02:13 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
				08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 石塚							08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 大矢							08:30–09:15 Strong Back&Arms 磯貝		08:30–09:00 SP 磯貝				
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 綿田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 綿田	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 大矢	09:50–10:40 ◎ピラJumpM 石塚		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 大矢	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 磯貝	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 田中	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 田中	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 綿田	09:50–10:40 ◎ピラWaist+ 大矢		09:30–10:15 Strong Back&Arms 磯貝	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 大矢	09:30–10:20 ◎ピラB+ 大矢	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 綿田	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 綿田	09:50–10:20 SP 磯貝		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 綿田	09:30–10:00 ◎ピラcore 磯貝	09:30–10:20 ◎ピラB+ 大矢	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 大矢
	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 磯貝	10:50–11:35 Power Basic 綿田	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 大矢	11:10–11:40 ◎ピラStretchC 小笠原		10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 大矢	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 磯貝	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 田中	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 磯貝	10:30–11:15 Power Basic 綿田	11:10–12:00 ◎ピラJumpM 石塚		10:50–11:20 ◎ピラHipLine 磯貝	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 大矢	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 大矢	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 綿田	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 田中	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 田中		10:50–11:20 ◎ピラChestSR 綿田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 田中		10:40–11:10 SP 石塚
	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 磯貝	12:10–12:40 ◎ピラcore 磯貝	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 田中	12:10–12:40 Cardio Reform Blast 小笠原		12:10–12:40 Rin-Ballet 小笠原	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 綿田	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 大矢	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 磯貝	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 大矢	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 石塚		12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 綿田	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 綿田	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 石塚	12:10–13:00 ◎ピラB+ 大矢	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 田中	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 田中		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 綿田	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 田中		11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 田中
		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 磯貝	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 田中			13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 綿田		13:30–14:15 Boost Upper&Lower 大矢		12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 大矢				13:30–14:15 Power Basic 綿田	13:30–14:20 ◎ピラJumpM 石塚	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 大矢		13:30–14:00 SP 石塚		13:25–14:10 Strong Back&Arms 磯貝	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 綿田		12:40–13:30 ◎ピラJumpM 石塚
	15:40–16:10 ◎ピラPerBackBody 綿田			15:10–15:40 ◎ピラHipLine 磯貝					15:15–16:05 ◎ピラLower+ 田中		15:00–15:30 ◎ピラHipLine 綿田				15:40–16:30 ◎ピラWaist+ 大矢		15:20–16:05 Power Basic 綿田	15:10–16:00 ◎ピラB+ 大矢		14:40–15:10 SP 磯貝		15:00–15:50 ◎ピラH&L+ 大矢	
	16:40–17:25 Power Basic 綿田	16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 田中	16:20–17:10 ◎ピラB+ 大矢	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 石塚		17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 石塚	16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 田中	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 田中	16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 田中	17:30–18:20 ◎ピラJumpM 石塚	16:00–16:45 Power Basic 綿田		16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 田中	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 大矢	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 田中	16:20–16:50 SP 磯貝	16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 綿田	16:30–17:00 SP 石塚		16:00–16:50 ◎ピラLower+ 田中	16:20–16:50 SP 磯貝	16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 大矢	
			17:50–18:20 ◎ピラcore 磯貝			18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 石塚	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 田中	18:10–18:40 ◎ピラPerBackBody 綿田	18:00–18:50 ◎ピラB+ 大矢	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 石塚	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 田中		17:50–18:40 ◎ピラTotalBody 石塚	18:20–18:50 ◎ピラTotalBody 石塚	17:20–17:50 ◎ピラHipLine 綿田	18:00–18:30 SP 石塚	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 大矢	17:30–18:00 ◎ピラPerBackBody 綿田		17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 大矢	17:50–18:20 SP 磯貝	
	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 大矢	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 田中		18:50–19:20 ◎ピラcore 磯貝							18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 田中		18:00–18:50 ◎ピラLower+ 田中		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 磯貝		18:00–18:30 SP 石塚	18:50–19:20 SP 石塚		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 田中			18:00–18:30 SP 石塚
	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 磯貝	19:20–20:05 Strong Back&Arms 磯貝	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 磯貝			19:20–19:50 ◎ピラStretchC 小笠原	19:30–20:00 ◎ピラChestSR 綿田	19:10–19:55 Power Basic 綿田	19:20–19:50 ◎ピラcore 磯貝	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 大矢			19:40–20:10 ◎ピラChestSR 綿田	19:10–20:00 ◎ピラJumpM 石塚	19:20–20:10 ◎ピラJumpM 石塚	19:40–20:10 SP 磯貝	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 田中				19:10–20:00 ◎ピラLower+ 大矢	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 田中	18:50–19:20 ◎ピラPerBackBody 綿田
	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 大矢	20:40–21:10 ◎ピラHipLine 磯貝	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 田中			20:30–21:20 ◎ピラLower+ 綿田	20:30–21:15 Power Basic 綿田	20:30–21:20 ◎ピラWaist+ 大矢	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 大矢	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 田中			20:40–21:10 ◎ピラPerBackBody 綿田	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 綿田	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 田中	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 大矢	20:40–21:10 SP 石塚			20:30–21:00 ◎ピラChestSR 綿田	20:30–21:00 SP 磯貝	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 磯貝
																								21:00–21:30 SP 磯貝

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
08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 田中	定休日	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 田中	09:30-10:00 SP 石塚	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 田中	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 田中	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 田中
09:50-10:40 ◎ピラJumpM 石塚			10:30-11:20 ◎ピラJumpM 石塚	10:50-11:20 ◎ピラcore 磯貝		
11:10-11:40 ◎ピラHipLine 磯貝		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 田中			10:50-11:40 ◎ピラLower+ 田中	10:50-11:40 ◎ピラB+ 大矢
12:10-12:40 SP 石塚		12:10-12:55 Power Basic 綿田	11:50-12:20 Rin-Ballet 小笠原	11:50-12:20 SP 磯貝	12:10-12:40 SP 小笠原	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 田中
			12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 磯貝	12:50-13:40 ◎ピラB+ 大矢		
		13:30-14:00 ◎ピラHipLine 綿田				13:30-14:00 SP 磯貝
				14:50-15:40 ◎ピラLower+ 田中		14:30-15:20 ◎ピラJumpM 石塚
15:20-15:50 ◎ピラcore 磯貝						
16:20-16:50 SP 石塚			16:40-17:10 Cardio Reform Blast 小笠原	16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 田中	16:30-17:00 Cardio Reform Blast 小笠原	
		16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 田中				16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 田中
17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 綿田			17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 大矢		17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 大矢	
		18:10-18:40 ◎ピラChestSR 綿田				18:10-18:40 SP 石塚
18:40-19:30 ◎ピラLower+ 綿田					18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 大矢	
		19:20-20:10 ◎ピラWaist+ 大矢	19:10-20:00 ◎ピラLower+ 磯貝	19:10-20:00 ◎ピラWaist+ 大矢		19:10-20:00 ◎ピラLower+ 磯貝
					20:00-20:30 SP 石塚	
		20:40-21:30 ◎ピラLower+ 大矢	20:30-21:00 SP 磯貝	20:30-21:20 ◎ピラH&L+ 大矢	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 石塚	20:30-21:00 SP 石塚

【マシンピラティス】

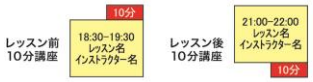
強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	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core	Shape up Core	30分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
16(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
17(金)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
17(金)	20:40-21:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
18(土)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
18(土)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
18(土)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
18(土)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
20(月)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
20(月)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
21(火)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
22(水)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
22(水)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
24(金)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
24(金)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
24(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
25(土)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
25(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
28(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
28(火)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
29(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
30(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小笠原芽生
30(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
31(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
31(金)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
31(金)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒

◎ … 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）



【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+