2026年8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08月27日02:03 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	－	Aスタジオ
08:30–09:20 ◎ヒラUpper+ 田中	定休日	09:30–10:00 SP 石塚	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 綿田	09:30–10:00 SP 綿田	09:30–10:15 Ex45ヒラRefCore 石塚	09:30–10:00 ◎ヒラcore 大矢	08:30–09:00 SP 綿田	定休日	09:30–10:00 ◎ヒラStretchC 石塚	08:30–09:20 ◎ヒラUpper+ 磯貝	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 綿田	09:30–10:20 ◎ヒラJumpM 石塚	臨時休業	臨時休業	定休日	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 大矢	09:30–10:00 ◎ヒラStretchC 磯貝	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 綿田	09:30–10:20 ◎ヒラJumpM 石塚	09:30–10:00 ◎ヒラcore 綿田	08:30–09:00 SP 綿田	定休日	09:30–10:20 ◎ヒラJumpM 石塚
09:50–10:40 ◎ヒラLower+ 田中		10:30–11:15 Ex45ヒラRefCore 石塚	10:50–11:20 ◎ヒラHipLine 綿田	10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 綿田	10:50–11:20 SP 石塚	10:30–11:20 ◎ヒラB+ 大矢			10:20–11:10 ◎ヒラJumpM 石塚	09:50–10:20 ◎ヒラHipLine 磯貝	10:50–11:20 ◎ヒラHipLine 綿田	10:50–11:40 ◎ヒラLower+ 田中				10:50–11:40 ◎ヒラWaist+ 大矢	10:30–11:00 SP 磯貝	10:50–11:20 ◎ヒラChestSR 綿田	10:40–11:10 ◎ヒラHipLine 綿田	10:30–11:00 ◎ヒラChestSR 綿田	10:50–11:20 ◎ヒラcore 大矢		10:50–11:20 SP 石塚
11:40–12:10 SP 石塚		11:50–12:40 ◎ヒラLower+ 田中		11:50–12:40 ◎ヒラB+ 大矢	11:50–12:40 ◎ヒラUpper+ 田中	11:50–12:20 SP 磯貝	11:50–12:40 ◎ヒラWaist+ 大矢		11:30–12:00 SP 綿田	11:50–12:40 ◎ヒラJumpM 石塚	11:50–12:20 SP 磯貝	12:10–12:40 ◎ヒラStretchC 石塚				11:30–12:20 ◎ヒラUpper+ 田中		11:30–12:20 ◎ヒラUpper+ 田中	11:30–12:20 ◎ヒラLower+ 田中			11:50–12:40 ◎ヒラLower+ 田中
12:40–13:25 Ex45ヒラRefCore 石塚			13:20–13:50 SP 綿田	13:10–13:40 ◎ヒラcore 大矢	13:10–13:40 ◎ヒラStretchC 石塚	13:10–13:40 ◎ヒラcore 磯貝	13:10–14:00 ◎ヒラH&L+ 大矢		12:20–13:10 ◎ヒラUpper+ 綿田		●12:50–13:40 ◎ヒラLower+ 大矢	13:10–14:00 ◎ヒラUpper+ 田中			12:10–13:00 ◎ヒラLower+ 田中	●12:50–13:40 ◎ヒラB+ 磯貝	12:10–13:00 ◎ヒラH&L+ 大矢	12:40–13:10 SP 石塚		12:30–13:20 ◎ヒラB+ 大矢		13:10–14:00 ◎ヒラUpper+ 田中
14:00–14:30 ◎ヒラChestSR 綿田					14:10–14:40 ◎ヒラHipLine 綿田		14:30–15:00 SP 磯貝			14:30–15:20 ◎ヒラUpper+ 田中		15:00–15:50 ◎ヒラH&L+ 大矢			13:30–14:20 ◎ヒラUpper+ 田中					14:30–15:00 ◎ヒラHipLine 磯貝		
15:10–16:00 ◎ヒラUpper+ 田中		15:40–16:30 ◎ヒラA+ 小笠原	14:40–15:30 ◎ヒラB+ 大矢	16:00–16:30 ◎ヒラcore 磯貝		15:00–15:50 ◎ヒラLower+ 田中	15:50–16:20 ◎ヒラHipLine 綿田			16:10–17:00 ◎ヒラLower+ 田中	15:30–16:00 SP 綿田				14:50–15:20 ◎ヒラStretchC 磯貝	15:50–16:20 SP 石塚	15:20–16:10 ◎ヒラLower+ 神谷			15:20–15:50 SP 綿田		
16:30–17:20 ◎ヒラLower+ 田中		17:00–17:30 SP 石塚	17:00–17:30 ◎ヒラStretchC 磯貝	17:20–18:05 Ex45ヒラRefBody 小笠原		16:20–17:10 ◎ヒラUpper+ 田中	16:50–17:20 SP 磯貝		17:30–18:00 ◎ヒラHipLine 磯貝	17:30–18:20 ◎ヒラUpper+ 田中	16:50–17:20 ◎ヒラcore 磯貝	16:20–16:50 SP 磯貝			16:50–17:40 ◎ヒラLower+ 田中	16:20–17:10 ◎ヒラLower+ 田中	16:40–17:10 SP 綿田		16:20–16:50 ◎ヒラcore 綿田	16:50–17:20 SP 綿田		17:00–17:50 ◎ヒラLower+ 田中
17:50–18:20 ◎ヒラStretchC 石塚		18:00–18:45 Ex45ヒラRefBody 小笠原	18:20–19:10 ◎ヒラUpper+ 大矢	18:40–19:10 Cardio Reform Blast 小笠原	18:00–18:30 SP 石塚	17:40–18:30 ◎ヒラH&L+ 大矢	17:50–18:20 ◎ヒラStretchC 磯貝		18:20–18:50 ◎ヒラcore 綿田	18:50–19:20 ◎ヒラStretchC 石塚	18:50–19:40 ◎ヒラWaist+ 大矢	17:50–18:20 ◎ヒラStretchC 磯貝			18:10–19:00 ◎ヒラJumpM 石塚		18:00–18:50 ◎ヒラUpper+ 神谷	17:40–18:30 ◎ヒラLower+ 田中	18:20–18:50 SP 磯貝	17:50–18:20 ◎ヒラcore 磯貝		18:40–19:10 ◎ヒラcore 大矢
18:50–19:20 SP 石塚		19:20–20:10 ◎ヒラUpper+ 田中	19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 大矢	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 大矢	19:00–19:50 ◎ヒラLower+ 田中	19:20–20:10 ◎ヒラUpper+ 田中	18:50–19:40 ◎ヒラLower+ 大矢		19:30–20:20 ◎ヒラLower+ 大矢		20:10–21:00 ◎ヒラB+ 大矢	19:20–19:50 SP 綿田			19:30–20:00 ◎ヒラcore 綿田	19:10–20:00 ◎ヒラUpper+ 田中	19:20–20:10 ◎ヒラB+ 大矢	19:00–19:30 ◎ヒラHipLine 綿田	19:20–20:10 ◎ヒラLower+ 田中	18:50–19:40 ◎ヒラWaist+ 大矢		19:40–20:10 SP 綿田
		20:40–21:30 ◎ヒラLower+ 田中	21:00–21:30 SP 磯貝	21:00–21:30 ◎ヒラcore 大矢	20:20–21:10 ◎ヒラUpper+ 田中	20:40–21:10 SP 磯貝			20:40–21:30 ◎ヒラWaist+ 大矢			20:20–20:50 ◎ヒラChestSR 綿田			20:40–21:10 SP 綿田	●20:30–21:20 ◎ヒラLower+ 田中	20:40–21:30 ◎ヒラWaist+ 大矢	19:50–20:20 SP 綿田	20:40–21:30 ◎ヒラH&L+ 大矢	20:40–21:30 ◎ヒラUpper+ 田中		20:40–21:30 ◎ヒラUpper+ 綿田

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

【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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	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core	Shape up Core	30分
4	◎ピラA+	Advance+	50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
1(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
1(土)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
3(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
3(月)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
4(火)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿田玲央
4(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
5(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿田玲央
6(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
6(木)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
7(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
7(金)	20:40-21:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
8(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿田玲央
8(土)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
8(土)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
10(月)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿田玲央
11(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
12(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
12(水)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿田玲央
13(木)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
13(木)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿田玲央
17(月)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
17(月)	20:40-21:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿田玲央
18(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
19(水)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿田玲央
20(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
20(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿田玲央
21(金)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿田玲央
21(金)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
22(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿田玲央
22(土)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿田玲央
24(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
24(月)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿田玲央
25(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
25(火)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
25(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿田玲央
26(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
28(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈
28(金)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
28(金)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
29(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿田玲央
29(土)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
29(土)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
31(月)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	石塚菜緒
31(月)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	磯貝瑳祈

◎ … 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+