

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

※2026年07月28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(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)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
			定休日													定休日									
	08:00-08:50 ◎ヒッUpper+ 川崎														08:00-08:50 ◎ヒッLower+ 栗田					08:00-08:50 ◎ヒッWaist+ 生田					
	09:20-10:10 ◎ヒッH&L+ 川崎			09:30-10:20 ◎ヒッH&L+ 栗田		09:30-10:00 SP 米澤		09:30-10:20 ◎ヒッUpper+ 栗田		09:30-10:00 SP 服部		09:30-10:20 ◎ヒッWaist+ 生田		09:20-10:10 ◎ヒッH&L+ 栗田			09:30-10:00 ◎ヒッStretchC 川崎		09:20-10:10 ◎ヒッLower+ 生田		09:30-10:20 ◎ヒッJumpM 米澤		09:30-10:20 ◎ヒッLower+ 川崎		
	10:40-11:30 ◎ヒッB&A+ 栗田			10:50-11:40 ◎ヒッUpper+ 栗田		10:30-11:20 ◎ヒッH&L+ 栗田		10:50-11:20 ◎ヒッHipLine 服部		10:30-11:00 ◎ヒッControlF 服部		10:50-11:40 ◎ヒッLower+ 生田		10:40-11:30 ◎ヒッUpper+ 生田			10:30-11:20 ◎ヒッUpper+ 川崎		10:40-11:10 ◎ヒッTotalBody 米澤		10:50-11:20 SP 米澤		10:50-11:20 ◎ヒッStretchC 川崎		
12:00-12:50 ◎ヒッLower+ 栗田				12:10-12:40 SP 川崎		11:50-12:40 ◎ヒッUpper+ 生田		11:50-12:20 SP 服部		12:10-12:40 ◎ヒッStretchC 川崎		12:00-12:30 ◎ヒッStretchC 川崎		13:00-13:50 ◎ヒッB+ 生田			12:50-13:40 ◎ヒッH&L+ 川崎		13:10-13:40 SP 川崎		13:10-13:40 ◎ヒッControlF 服部		14:40-15:30 ◎ヒッUpper+ 栗田		
	13:20-14:05 Ex45℃リフCore 米澤					13:10-14:00 ◎ヒッWaist+ 生田						13:10-13:55 Strong Back&Arms 川崎		14:20-15:10 ◎ヒッLower+ 生田			15:40-16:25 Strong Hip&Legs 川崎				16:00-16:30 ◎ヒッBackStyle 米澤		16:00-16:30 SP 米澤		
	15:40-16:30 ◎ヒッLower+ 栗田																								
	17:00-17:30 SP 米澤			17:00-17:45 Boost Upper&Lower 川崎					17:20-18:05 Ex45℃リフCore 米澤					17:00-17:30 ◎ヒッStretchC 川崎					17:20-18:10 ◎ヒッLower+ 服部		17:00-17:50 ◎ヒッLower+ 栗田				
	18:20-19:10 ◎ヒッB+ 生田					18:20-19:10 ◎ヒッLower+ 栗田		18:40-19:10 ◎ヒッBackStyle 米澤		18:40-19:10 ◎ヒッTotalBody 米澤		18:40-19:30 ◎ヒッLower+ 川崎		20:00-20:30 SP 服部					18:40-19:10 ◎ヒッControlF 服部			18:20-19:10 ◎ヒッLower+ 栗田		18:20-19:05 Strong Hip&Legs 栗田	
	19:40-20:30 ◎ヒッUpper+ 生田					19:40-20:30 ◎ヒッWaist+ 生田		19:40-20:30 ◎ヒッB&A+ 川崎		19:40-20:30 ◎ヒッLower+ 栗田		20:00-20:30 SP 服部							19:40-20:30 ◎ヒッJumpM 米澤		19:40-20:30 ◎ヒッB&A+ 栗田		19:40-20:30 ◎ヒッUpper+ 生田		
	21:00-21:30 SP 服部					21:00-21:30 ◎ヒッStretchC 川崎		21:00-21:50 ◎ヒッLower+ 川崎		21:00-21:50 ◎ヒッB&A+ 栗田		21:00-21:30 ◎ヒッControlF 服部							21:00-21:30 ◎ヒッTotalBody 米澤		21:00-21:45 Power Waist Shape 生田		21:00-21:50 ◎ヒッB+ 生田		

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)		25日(火)		26日(水)		27日(木)			
-	-	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-			
臨時休業	臨時休業	定休日													定休日							定休日			

28日(金)		29日(土)		30日(日)	31日(月)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ
				定休日		
		08:00-08:30 ◎ヒップControlF 服部				
09:30-10:00 ◎ヒップBackStyle 米澤		09:00-09:50 ◎ヒップLower+ 服部				09:30-10:00 SP 服部
10:30-11:20 ◎ヒップJumpM 米澤		10:20-11:10 ◎ヒップUpper+ 栗田				10:30-11:15 Strong Hip&Legs 川崎
11:50-12:40 ◎ヒップLower+ 服部		11:40-12:25 Strong Hip&Legs 栗田				11:50-12:40 ◎ヒップUpper+ 栗田
		13:00-13:50 ◎ヒップB+ 生田				
		14:20-14:50 SP 服部				
14:40-15:30 ◎ヒップUpper+ 栗田						15:00-15:30 ◎ヒップBackStyle 米澤
16:00-16:30 SP 服部		15:40-16:30 ◎ヒップUpper+ 生田				16:00-16:45 Strong Hip&Legs 川崎
		17:00-17:30 ◎ヒップRefBody 栗田				
18:20-19:10 ◎ヒップB&A+ 栗田					18:40-19:10 SP 米澤	
19:40-20:30 ◎ヒップLower+ 生田					19:40-20:30 ◎ヒップUpper+ 生田	
21:00-21:45 Power Waist Shape 生田					21:00-21:30 ◎ヒップRefCore 生田	

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	時間
2.5	◎ﾋﾞｰLow+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｰRefBody Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｰHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｰRefCore Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ﾋﾞｰRefCore [Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰ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	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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	米澤亜美
3(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	川崎桃
3(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	服部優菜
4(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	米澤亜美
5(水)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	服部優菜
6(木)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	服部優菜
7(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	服部優菜
10(月)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	服部優菜
11(火)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	川崎桃
12(水)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	米澤亜美
13(木)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	米澤亜美
17(月)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	川崎桃
17(月)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	服部優菜
18(火)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	米澤亜美
18(火)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	服部優菜
19(水)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	川崎桃
20(木)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	服部優菜
20(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	川崎桃
21(金)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	川崎桃
22(土)	13:20-13:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	米澤亜美
24(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	川崎桃
24(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	服部優菜
25(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	米澤亜美
25(火)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	服部優菜
26(水)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	川崎桃
28(金)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	服部優菜
29(土)	14:20-14:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	服部優菜
31(月)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	服部優菜
31(月)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	米澤亜美

○ … 常速レッスン
● … 体験レッスン予約可能
10分 … 10分講座

SP … 特別レッスン
WS … プリマムワークショップ
(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の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過ぎてしまった場合はご受講いただけません。お時間にお余裕をもってお越しください。

レッスン前
10分講座

10分

18:30-19:30
レッスン
インストラクター名

レッスン後
10分講座

10分

21:00-22:00
レッスン
インストラクター名


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+ 
--	---	--	---	--