2026年7月レッスンスケジュール Rintosull パセオ野間大池店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月24日02:41 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
09:30–10:20 ◎ピラB+ 緒方	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 白土	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 三浦	08:00–08:50 ◎ピラJumpM 三浦	定休日	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 合田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 白土	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 立花	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 合田	09:15–09:45 Cardio Reform Blast 蒔田	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 立花	定休日	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 三浦	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 緒方	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 緒方	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 立花	09:30–10:15 Power Basic 三浦	08:00–08:30 ◎ピラStretchC 合田	定休日	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 白土	09:30–10:00 ◎ピラControlF 合田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 立花	臨時休業	09:15–09:45 SP 緒方
10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 合田	10:40–11:10 ◎ピラStretchC 蒔田	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 三浦	09:10–10:00 ◎ピラUpper+ 白土		10:40–11:10 ◎ピラRefBody 緒方	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 緒方	10:40–11:10 ◎ピラStretchC 三浦	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 緒方	10:05–10:35 ◎ピラChestSR 赤司	09:10–09:40 Cardio Reform Blast 蒔田		10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 緒方	10:35–11:25 ◎ピラUpper+ 立花	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 緒方	10:50–11:20 SP 三浦	10:45–11:35 ◎ピラUpper+ 白土	08:50–09:20 SP 三浦	09:10–09:40 SP 赤司	09:30–10:00 ◎ピラControlF 合田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 立花	09:15–09:45 SP 緒方
11:40–12:25 Boost Upper&Lower 赤司	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 白土	11:30–12:00 ◎ピラBackStyle 赤司	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 立花		11:40–12:25 Boost Upper&Lower 立花	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 白土	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 蒔田	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 白土	12:05–12:35 Rin-Ballet 合田	10:55–11:45 ◎ピラUpper+ 蒔田		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 三浦	11:45–12:30 Strong Hip&Legs 三浦	11:30–12:00 ◎ピラChestSR 赤司	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 立花	12:05–12:35 SP 三浦	10:50–11:35 Power Basic 三浦	10:00–10:45 Boost Upper&Lower 緒方	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 白土	10:40–11:10 Rin-Ballet 合田	10:05–10:55 ◎ピラLower+ 蒔田
12:45–13:35 ◎ピラUpper+ 緒方	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 白土	12:20–13:10 ◎ピラWaist+ 三浦	12:35–13:05 ◎ピラControlF 合田		12:45–13:35 ◎ピラUpper+ 立花	13:00–13:45 Boost Upper&Lower 白土	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 立花	12:55–13:25 ◎ピラRefBody 合田	12:35–13:05 Rin-Ballet 合田	12:15–12:45 Rin-Ballet 合田		13:00–13:30 ◎ピラStretchC 合田	12:50–13:20 ◎ピラRefBody 緒方	12:20–12:50 Rin-Ballet 合田	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 立花	13:05–13:55 ◎ピラLower+ 白土	11:55–12:40 Boost Upper&Lower 緒方	11:05–11:55 ◎ピラUpper+ 白土	11:30–12:00 SP 赤司	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 立花	11:15–11:45 ◎ピラRefBody 緒方
13:55–14:25 ◎ピラStretchC 蒔田	13:45–14:35 ◎ピラUpper+ 立花	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 三浦	13:25–14:15 ◎ピラUpper+ 緒方		13:55–14:45 ◎ピラLower+ 緒方	14:05–14:35 ◎ピラControlF 合田	13:45–14:15 Cardio Reform Blast 蒔田	13:45–14:35 ◎ピラUpper+ 白土	13:05–13:55 ◎ピラUpper+ 立花	12:35–13:05 ◎ピラRefBody 合田		13:50–14:35 Boost Upper&Lower 白土	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 立花	13:10–13:40 ◎ピラControlF 合田	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 立花	13:05–13:55 ◎ピラLower+ 白土	13:00–13:30 ◎ピラRefCore 合田	12:15–13:05 ◎ピラH&L+ 合田	12:20–12:50 ◎ピラTotalBody 合田	12:40–13:10 SP 蒔田	12:05–12:50 Power Waist Shape 蒔田
			14:35–15:05 ◎ピラHipLine 三浦			14:15–15:05 ◎ピラB+ 蒔田				13:05–13:55 ◎ピラUpper+ 立花						14:25–14:55 ◎ピラControlF 赤司	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 白土		13:25–14:15 ◎ピラUpper+ 白土	13:10–13:40 ◎ピラcore 赤司	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 立花		
15:25–15:55 ◎ピラStretchC 三浦										14:15–15:05 ◎ピラB+ 蒔田							15:00–15:45 Strong Back&Arms 合田		14:35–15:05 SP 赤司				
16:15–17:05 ◎ピラLower+ 立花										15:25–16:15 ◎ピラA+ 赤司							16:05–16:35 SP 緒方		15:25–15:55 ◎ピラChestSR 合田				
16:40–17:30 ◎ピラB&A+ 緒方	16:45–17:35 ◎ピラLower+ 立花	16:45–17:15 ◎ピラControlF 合田	17:25–18:10 Power Waist Shape 合田		17:35–18:20 Power Waist Shape 三浦	17:20–17:50 Rin-Ballet 合田	16:50–17:20 ◎ピラHipLine 三浦	16:30–17:15 Power Waist Shape 三浦		16:35–17:20 Boost Upper&Lower 白土		16:30–17:15 Power Waist Shape 合田	16:55–17:40 Boost Upper&Lower 立花	16:50–17:35 Power Waist Shape 赤司	17:10–17:40 ◎ピラStretchC 合田	16:45–17:35 ◎ピラLower+ 立花	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 白土	16:15–17:05 ◎ピラLower+ 立花	17:05–17:50 Boost Upper&Lower 白土	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 立花	
17:50–18:40 ◎ピラH&L+ 蒔田	17:55–18:25 ◎ピラHipLine 蒔田	17:35–18:25 ◎ピラUpper+ 緒方				18:10–19:00 ◎ピラLower+ 白土	17:50–18:20 ◎ピラBackStyle 赤司	17:35–18:20 Boost Upper&Lower 白土		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 白土		17:35–18:25 ◎ピラUpper+ 白土	18:00–18:30 ◎ピラHipLine 三浦	17:55–18:45 ◎ピラB&A+ 緒方	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 白土	17:55–18:25 SP 緒方	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 立花	17:25–18:10 Boost Upper&Lower 立花	18:10–18:40 ◎ピラPerBackBody 蒔田	17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 緒方	
19:00–19:30 ◎ピラRefBody 緒方	18:45–19:35 ◎ピラUpper+ 三浦	18:45–19:35 ◎ピラH&L+ 合田			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 緒方	19:20–19:50 ◎ピラPerBackBody 蒔田	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 三浦	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 緒方	19:00–19:30 ◎ピラStretchC 合田			18:45–19:35 ◎ピラUpper+ 緒方	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 立花	19:05–19:50 Boost Upper&Lower 白土	19:05–19:35 SP 三浦	18:45–19:35 ◎ピラUpper+ 白土			19:00–19:30 SP 合田	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 立花		19:00–19:50 ◎ピラLower+ 合田
19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 合田	19:55–20:45 ◎ピラLower+ 立花	19:55–20:45 ◎ピラWaist+ 緒方			19:50–20:40 ◎ピラLower+ 立花	20:10–20:40 ◎ピラTotalBody 赤司	20:10–20:40 ◎ピラChestSR 蒔田	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 白土	19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 三浦			20:00–20:50 ◎ピラB+ 三浦	20:10–20:40 ◎ピラRefBody 緒方		19:55–20:45 ◎ピラLower+ 合田	19:55–20:40 Boost Upper&Lower 立花			19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 白土	19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 緒方		20:10–20:40 SP 赤司
21:00–21:50 ◎ピラLower+ 蒔田	21:05–21:50 Boost Upper&Lower 立花	21:05–21:50 Strong Back&Arms 赤司			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 三浦	21:00–21:45 Power Basic 蒔田	21:10–21:40 ◎ピラControlF 赤司	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 白土	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 緒方			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 白土	21:10–21:40 ◎ピラBackStyle 赤司	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 白土	21:05–21:50 Boost Upper&Lower 白土	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 立花			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 白土	21:00–21:30 SP 緒方		21:00–21:30 ◎ピラChestSR 合田

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
08:00–08:45 Boost Upper&Lower 緒方	定休日					
09:05–09:55 ◎ピラUpper+ 白土						
10:15–10:45 SP 蒔田		09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 合田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 白土	09:30–10:00 SP 赤司	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 緒方	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 緒方
11:05–11:55 ◎ピラLower+ 立花		10:20–11:05 Power Basic 蒔田	10:40–11:10 SP 蒔田	10:20–11:10 ◎ピラJumpM 三浦	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 合田	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 合田
12:15–12:45 ◎ピラControlF 赤司		11:25–11:55 SP 合田	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 白土	11:30–12:00 Cardio Reform Blast 蒔田	11:50–12:40 ◎ピラA+ 赤司	11:50–12:20 SP 蒔田
13:05–13:55 ◎ピラH&L+ 緒方		12:15–13:05 ◎ピラUpper+ 緒方	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 蒔田	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 赤司	13:00–13:30 SP 合田	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 緒方
14:15–15:05 ◎ピラUpper+ 蒔田		13:25–13:55 ◎ピラRefBody 合田	13:45–14:35 ◎ピラLower+ 白土	13:30–14:00 ◎ピラHipLine 蒔田		13:45–14:15 ◎ピラChestSR 蒔田
15:25–16:10 Boost Upper&Lower 立花						
16:30–17:20 ◎ピラLower+ 立花			17:05–17:50 Power Basic 合田		17:20–17:50 ◎ピラcore 赤司	
17:40–18:10 SP 赤司		17:55–18:25 SP 緒方	18:10–18:40 ◎ピラBackStyle 赤司	17:55–18:25 ◎ピラStretchC 三浦	18:10–18:40 ◎ピラRefCore 合田	17:55–18:45 ◎ピラUpper+ 立花
		18:45–19:30 Boost Upper&Lower 立花	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 三浦	18:45–19:30 Power Basic 蒔田	19:00–19:50 ◎ピラJumpM 三浦	19:05–19:35 SP 緒方
		19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 緒方	20:10–20:40 ◎ピラStretchC 合田	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 三浦	20:10–20:40 SP 赤司	19:55–20:40 Boost Upper&Lower 蒔田
		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 立花	21:00–21:30 SP 三浦	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 立花	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 三浦	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 立花

【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
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BackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	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	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)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
16(木)	19:05–19:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
17(金)	12:05–12:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
17(金)	17:55–18:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方友
18(土)	08:50–09:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
18(土)	16:05–16:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方友
20(月)	09:10–09:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	赤司美咲
20(月)	14:35–15:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	赤司美咲
21(火)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	赤司美咲
21(火)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	合田美紀
22(水)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	蒔田唯
22(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方友
24(金)	09:15–09:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方友
24(金)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	赤司美咲
25(土)	10:15–10:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	蒔田唯
25(土)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	赤司美咲
27(月)	11:25–11:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	合田美紀
27(月)	17:55–18:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方友
28(火)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	蒔田唯
28(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
29(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	赤司美咲
30(木)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	合田美紀
30(木)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	赤司美咲
31(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	蒔田唯
31(金)	19:05–19:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方友

◎ … 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+