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

※2026年07月09日02:04 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
				08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 西窪							08:00–08:50 ◎ビラLower+ 田代							08:00–08:50 ◎ビラLower+ 田代		08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 村松				
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 田代	09:30–10:00 ◎ビラControlF 宮澤	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 小林	09:20–09:50 ◎ビラRefBody 西窪		09:30–10:00 Rin–Ballet 宮澤	09:30–10:20 ◎ビラA+ 小林	09:50–10:20 ◎ビラRefBody 西窪	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 西窪	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 西窪	09:10–10:00 ◎ビラUpper+ 田代		09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 小林	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 田代	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 西窪	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 田代	09:30–10:20 ◎ビラB+ 村松	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 田代		09:20–09:50 SP 西窪	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 西窪	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 田代	09:30–10:00 SP 西窪
		10:30–11:00 Rin–Ballet 宮澤	10:40–11:10 Cardio Reform Blast 小林	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 西窪		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 田代	10:50–11:20 ◎ビラcore 小林	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 西窪	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 西窪	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 西窪	10:30–11:20 ◎ビラB+ 村松		10:50–11:40 ◎ビラA+ 小林	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 宮澤	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 西窪	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 田代	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 村松	10:40–11:10 ◎ビラRefBody 村松		10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 西窪	10:50–11:20 SP 西窪	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 田代	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 西窪
	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 田代	11:30–12:00 ◎ビラRefBody 西窪																11:40–12:10 SP 宮澤						
	12:10–13:00 ◎ビラB+ 村松		12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 小林			11:50–12:40 ◎ビラLower+ 田代	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 小林	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 小林	12:10–12:40 Cardio Reform Blast 小林					12:00–12:30 ◎ビラBackStyle 宮澤	12:10–12:40 Rin–Ballet 宮澤	12:10–12:40 SP 西窪	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 田代		11:50–12:20 SP 小林	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 小林	12:10–12:40 SP 小林	12:10–12:40 SP 西窪
				12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 小林							12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 村松							12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 田代		12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 田代				
	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 村松					13:10–13:40 ◎ビラRefBody 西窪		13:30–14:00 ◎ビラControlF 小林	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 村松				13:30–14:00 ◎ビラStretchC 小林	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 田代	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 西窪		13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 田代					13:10–13:40 ◎ビラControlF 宮澤
				14:00–14:50 ◎ビラLower+ 田代							14:00–14:50 ◎ビラB&A+ 西窪			14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 田代				14:30–15:00 SP 西窪		14:10–15:00 ◎ビラLower+ 田代				
				15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 田代							15:30–16:20 ◎ビラLower+ 田代							15:30–16:20 ◎ビラH&L+ 村松		15:30–16:20 ◎ビラWaist+ 小林				
																16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 田代								
	17:00–17:50 ◎ビラA+ 小林	17:10–17:40 ◎ビラRefBody 村松	17:10–18:00 ◎ビラB+ 村松	16:40–17:30 ◎ビラB+ 村松		17:20–17:50 ◎ビラControlF 小林		17:10–17:40 ◎ビラControlF 小林			16:50–17:20 ◎ビラRefBody 西窪		16:50–17:40 ◎ビラH&L+ 村松	17:30–18:00 ◎ビラStretchC 小林	17:40–18:30 ◎ビラB+ 小林	17:40–18:10 SP 小林	17:20–17:50 SP 西窪		16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 田代	17:10–17:40 SP 小林			
															19:00–19:30 ◎ビラHipLine 小林	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 西窪								
	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 西窪	18:10–19:00 ◎ビラB&A+ 村松	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 村松			18:20–19:10 ◎ビラLower+ 田代	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 田代	18:10–19:00 ◎ビラB+ 村松	18:10–19:00 ◎ビラB+ 小林	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 小林			18:10–19:00 ◎ビラB&A+ 村松	18:30–19:00 ◎ビラRefBody 村松			18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 西窪			18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 田代	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 田代	18:40–19:10 SP 小林	
	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 西窪	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 西窪	19:50–20:20 ◎ビラRefBody 村松			19:50–20:20 ◎ビラcore 小林	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 田代	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 村松	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 村松	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 小林			19:30–20:20 ◎ビラLower+ 西窪	19:30–20:20 ◎ビラB+ 村松	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 小林	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 西窪	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 西窪			19:30–20:20 ◎ビラLower+ 田代		19:40–20:30 ◎ビラB+ 小林	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 小林
	21:00–21:30 ◎ビラcore 小林	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 西窪	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 宮澤			21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 小林	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 田代	20:50–21:40 ◎ビラH&L+ 村松	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 村松	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 小林			20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 西窪	20:50–21:40 ◎ビラH&L+ 村松	21:00–21:30 ◎ビラControlF 宮澤	21:00–21:30 SP 小林	21:00–21:30 SP 小林			20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 田代		21:00–21:30 SP 小林	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 小林

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 ◎ピラLower+ 田代	定休日					
09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 田代		09:30-10:00 Cardio Reform Blast 小林	09:30-10:00 SP 宮澤	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 西窪	09:30-10:00 SP 宮澤	09:30-10:00 SP 小林
10:40-11:30 ◎ピラLower+ 田代		10:30-11:20 ◎ピラJumpM 小林	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 村松	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 西窪	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 西窪	10:30-11:20 ◎ピラJumpM 小林
13:20-13:50 SP 宮澤		11:50-12:20 SP 宮澤	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 村松	12:10-12:40 SP 西窪	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 西窪	11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 宮澤
14:20-15:10 ◎ピラB&A+ 村松			12:50-13:20 SP 宮澤			
15:40-16:30 ◎ピラB+ 村松						
17:00-17:30 SP 宮澤		17:10-18:00 ◎ピラLower+ 田代	17:10-17:40 ◎ピラRefBody 村松	17:10-17:40 SP 小林	17:30-18:00 SP 西窪	
		18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 田代	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 田代	18:10-19:00 ◎ピラH&L+ 村松	18:30-19:00 ◎ピラRefBody 村松	18:30-19:00 ◎ピラControlF 宮澤
		19:50-20:40 ◎ピラLower+ 田代	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 田代	19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 村松	19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 村松	19:30-20:00 SP 宮澤
		21:10-21:40 SP 西窪	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 田代	20:50-21:40 ◎ピラB+ 村松	20:50-21:40 ◎ピラB+ 村松	20:50-21:20 ◎ピラPerBackBody 宮澤

【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	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PerBackBody	Perfect Back Body	30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
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
16(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
16(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
16(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
17(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
17(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
18(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮澤智美
18(土)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
18(土)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
20(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
20(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
21(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
21(火)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
23(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
23(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
24(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
24(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
24(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
25(土)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮澤智美
25(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮澤智美
27(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮澤智美
27(月)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
28(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮澤智美
28(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮澤智美
29(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
29(水)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
30(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮澤智美
30(木)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
31(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
31(金)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮澤智美

◎ … 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+