2026年8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08月22日02:01 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
	08:00-08:30 ◎ビラControlF 小林	定休日						08:00-08:30 ◎ビラTotalBody 宮澤	定休日		08:00-08:50 ◎ビラB+ 岩間			臨時休業	臨時休業	定休日						08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 岩間	定休日	
	09:00-09:30 SP 小林							09:00-09:30 SP 小林																
			09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 田代	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 田代	09:30-10:15 Ex45ビラRefCore 宮澤	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 西窪	09:30-10:20 ◎ビラB+ 田代			09:30-10:00 SP 小林	09:20-10:10 ◎ビラWaist+ 岩間	09:30-10:00 Rin-Ballet 宮澤	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 宮澤				09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 田代	09:30-10:00 SP 西窪	09:30-10:00 Rin-Ballet 宮澤	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 宮澤	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 田代	09:20-10:10 ◎ビラB+ 岩間		09:30-10:00 ◎ビラRefCore 岩間
	10:00-10:50 ◎ビラB+ 田代							10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 西窪																
					10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 宮澤					10:30-11:00 Rin-Ballet 宮澤	10:40-11:10 SP 小林	10:30-11:00 SP 宮澤	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 西窪					10:30-11:00 ◎ビラRefBody 西窪	10:30-11:00 SP 宮澤	10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 宮澤			10:40-11:10 SP 西窪		10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 岩間
			10:50-11:35 Ex45ビラRefCore 宮澤	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 田代		10:50-11:20 SP 西窪	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 田代										10:50-11:40 ◎ビラLower+ 田代				●10:50-11:40 ◎ビラB+ 田代			
	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 田代				11:40-12:10 Cardio Reform Blast 宮澤			11:20-12:10 ◎ビラB&A+ 西窪		11:30-12:00 Cardio Reform Blast 宮澤		11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 西窪						11:30-12:20 ◎ビラLower+ 西窪	11:30-12:20 ◎ビラB+ 田代	11:30-12:00 SP 宮澤			11:40-12:10 ◎ビラRefCore 田代		
			12:00-12:50 ◎ビラWaist+ 岩間	12:10-13:00 ◎ビラB+ 岩間		11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 西窪					11:40-12:30 ◎ビラLower+ 田代		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 西窪				12:10-13:00 ◎ビラB+ 岩間				12:10-12:40 SP 宮澤			11:50-12:40 ◎ビラLower+ 岩間
	13:00-13:30 SP 西窪				12:40-13:30 ◎ビラA+ 小林							12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 岩間												
						13:10-13:40 ◎ビラcore 小林	13:10-13:40 SP 西窪	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 田代		13:10-13:40 SP 宮澤	13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 田代		13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 岩間				13:25-13:55 SP 小林				13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 宮澤			13:10-13:40 SP 小林
				13:30-14:00 ◎ビラRefCore 岩間																		13:20-14:10 ◎ビラLower+ 田代		
	14:00-14:45 Ex45ビラRefCore 宮澤				14:00-14:30 ◎ビラStretchC 小林		14:10-14:40 ◎ビラRefBody 西窪																	14:10-15:00 ◎ビラA+ 小林
				14:30-15:00 SP 西窪				14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 田代			14:20-15:10 ◎ビラLower+ 田代											14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 田代		
																		15:00-15:30 ◎ビラHipLine 小林						
	15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 西窪																							
								15:50-16:20 ◎ビラcore 小林			15:40-16:30 ◎ビラB+ 岩間							16:00-16:30 ◎ビラStretchC 小林				16:00-16:50 ◎ビラH&L+ 西窪		
	16:40-17:30 ◎ビラLower+ 西窪							16:50-17:20 SP 小林																
				17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 田代	17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 田代	17:20-17:50 SP 小林				17:10-17:40 SP 小林	17:00-17:50 ◎ビラA+ 小林						17:10-17:40 ◎ビラRefCore 岩間	17:00-17:30 SP 小林					17:20-17:50 SP 西窪		
												17:30-18:00 ◎ビラRefBody 西窪	17:20-17:50 SP 西窪											17:30-18:00 SP 小林
																				18:00-18:30 ◎ビラcore 小林				
										18:10-19:00 ◎ビラB+ 田代							18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 岩間	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 田代						
				18:30-19:20 ◎ビラLower+ 西窪	18:30-19:00 SP 小林	18:20-19:10 ◎ビラB+ 岩間	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 岩間					18:30-19:00 SP 西窪	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 岩間												18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 田代
			19:00-19:30 SP 小林																19:00-19:30 ◎ビラStretchC 小林	19:00-19:30 ◎ビラControlF 小林	18:50-19:40 ◎ビラWaist+ 田代			
					19:30-20:20 ◎ビラLower+ 田代	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 岩間	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 岩間			19:30-20:20 ◎ビラLower+ 田代		19:30-20:20 ◎ビラLower+ 岩間	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 岩間				19:40-20:30 ◎ビラLower+ 岩間	19:30-20:20 ◎ビラB+ 田代						
			20:00-20:50 ◎ビラB&A+ 西窪	19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 岩間															20:00-20:30 ◎ビラHipLine 小林	20:00-20:30 SP 小林				19:50-20:40 ◎ビラB+ 田代	
																					20:10-20:40 SP 宮澤			
					20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 田代					20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 田代		20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 岩間					21:00-21:30 SP 小林	20:50-21:40 ◎ビラWaist+ 田代	21:00-21:30 SP 小林	21:00-21:30 ◎ビラStretchC 小林					
				21:10-21:40 SP 西窪		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 岩間	21:00-21:30 SP 西窪						21:00-21:50 ◎ビラB+ 田代									21:10-21:40 ◎ビラTotalBody 宮澤			21:10-21:40 SP 西窪
			21:20-21:50 SP 西窪																					

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 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 宮澤	臨時休業	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 小林	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 田代	08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 宮澤	定休日	09:30-10:00 SP 西窪
10:30-11:00 SP 宮澤		10:30-11:00 SP 小林	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 田代	09:00-09:30 SP 小林		10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西窪
11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 西窪		●11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 田代		10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岩間		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 西窪
●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 西窪		13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田代	13:00-13:30 SP 小林	12:20-12:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 宮澤		13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 宮澤
16:30-17:00 Cardio Reform Blast 宮澤		16:00-16:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 小林	14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 小林	13:20-13:50 SP 小林		
17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 宮澤		17:30-18:00 Rin-Ballet 宮澤	17:20-17:50 SP 小林	14:20-14:50 Cardio Reform Blast 小林		
18:30-19:00 SP 西窪		18:30-19:00 SP 宮澤	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岩間	15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩間		18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岩間
19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岩間		20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 岩間	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩間	16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岩間		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩間
20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩間		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岩間	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 岩間			21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 岩間

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞﾗ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)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
1(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
3(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
3(月)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
4(火)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
4(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
5(水)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
6(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
6(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
7(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
7(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
8(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
8(土)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
10(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
10(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮澤智美
10(月)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
11(火)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
12(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮澤智美
12(水)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
13(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
17(月)	13:25-13:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
17(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
18(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
18(火)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
19(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮澤智美
19(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
20(木)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮澤智美
20(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
21(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮澤智美
21(金)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮澤智美
22(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
22(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
24(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
24(月)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
24(月)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
25(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮澤智美
25(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美
27(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
27(木)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮澤智美
28(金)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
28(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
29(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
29(土)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林遥
31(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西窪亜美

◎ … 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+