2026年7月レッスンスケジュール Rintosull みのおキューズモール店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月15日02:09 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
				08:30–09:00 ◎ピラPerBackBody 後藤							08:30–09:20 ◎ピラLower+ 福田							08:30–09:20 ◎ピラB+ 福田		08:30–09:00 Rin-Ballet 三浦				
	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 大森	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 福田	09:30–10:00 ◎ピラcore 三浦	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 北迫		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 福田	09:30–10:00 ◎ピラcore 三浦	09:30–10:20 ◎ピラA+ 北迫	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 福田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 大森	09:50–10:40 ◎ピラB&A+ 福田		09:30–10:15 Power Basic 松本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 松本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 福田	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 後藤	09:30–10:00 SP 福田	09:50–10:20 ◎ピラRefBody 長田		09:30–10:00 SP 三浦	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 大森		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 福田
			10:30–11:20 ◎ピラLower+ 福田				10:30–11:20 ◎ピラLower+ 大森									10:30–11:00 SP 後藤	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 福田			10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 北迫			
	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 大森	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 福田		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 松本		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 後藤		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 三浦	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 福田	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 大森	11:10–11:40 ◎ピラRefCore 三浦		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 松本	10:50–11:40 ◎ピラB+ 近藤	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 福田			10:50–11:20 SP 福田			10:50–11:20 SP 大森		10:50–11:20 SP 福田
																11:30–12:20 ◎ピラLower+ 北迫								
	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 福田	12:10–12:40 ◎ピラcore 大森	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 福田	12:10–12:55 Power Basic 松本		12:10–12:40 ◎ピラcore 大森	11:50–12:40 ◎ピラB+ 大森	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 松本	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 松本	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 福田	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 三浦		12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 福田	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 松本	11:50–12:35 Strong Back&Arms 北迫	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 山本	12:50–13:20 SP 山本	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 福田		11:50–12:40 ◎ピラA+ 北迫	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 北迫		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 松本
	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 後藤	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 福田	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 松本	13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 三浦		13:10–13:40 ◎ピラRefBody 福田	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 三浦	13:30–14:00 Rin-Ballet 三浦	13:30–14:00 ◎ピラChestSR 北迫		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 北迫		13:30–14:00 ◎ピラcore 長田	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 三浦	13:10–14:00 ◎ピラJumpM 北迫	13:00–13:45 Strong Back&Arms 北迫	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 三浦	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 長田		13:10–13:40 ◎ピラRefBody 松本	13:10–13:40 ◎ピラcore 北迫		
							14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 後藤													14:10–14:40 SP 福田				
				14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 北迫							14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 北迫							14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 松本		15:10–15:40 ◎ピラRefCore 福田				
											15:50–16:20 Rin-Ballet 三浦													
		16:20–16:50 ◎ピラTotalBody 三浦		16:10–17:00 ◎ピラA+ 北迫		16:40–17:10 ◎ピラPerBackBody 北迫			16:20–17:10 ◎ピラB+ 松本		16:50–17:20 ◎ピラcore 大森							15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 福田		16:10–17:00 ◎ピラLower+ 松本				
	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 松本	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 三浦	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 大森	17:30–18:00 Rin-Ballet 三浦		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 松本	17:30–18:00 ◎ピラcore 大森	17:10–18:00 ◎ピラB+ 大森	17:40–18:10 Cardio Reform Blast 三浦		17:50–18:20 ◎ピラStretchC 北迫		17:10–18:00 ◎ピラLower+ 大森	17:30–18:00 ◎ピラRefCore 近藤	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 帯野	17:20–18:10 ◎ピラB+ 松本	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 北迫	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 長田		17:30–18:00 SP 三浦	17:30–18:00 Cardio Reform Blast 三浦		
	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 松本	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 大森	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 大森			19:00–19:30 ◎ピラRefBody 松本	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 大森	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 大森	18:40–19:10 Rin-Ballet 三浦	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 北迫			18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 大森	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 松本	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 三浦	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 松本	19:10–19:40 SP 北迫			18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 三浦		18:40–19:10 SP 大森
	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 北迫	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 大森	19:40–20:30 ◎ピラB+ 松本			20:00–20:30 ◎ピラControlF 北迫	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 後藤	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 長田	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 松本	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 松本			19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 北迫	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 三浦	19:40–20:30 ◎ピラB+ 松本	20:00–20:30 SP 北迫	20:10–20:40 Cardio Reform Blast 三浦			19:50–20:40 ◎ピラLower+ 北迫		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 大森
	21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 北迫	21:00–21:50 ◎ピラB+ 帯野	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 松本			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 北迫	21:10–21:40 ◎ピラTotalBody 後藤	21:10–21:40 ◎ピラStretchC 長田	21:00–21:50 ◎ピラJumpM 北迫	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 松本			21:10–21:40 ◎ピラChestSR 北迫	21:10–21:40 ◎ピラPerBackBody 三浦	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 松本	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 松本	21:10–21:40 Rin-Ballet 三浦			21:10–21:40 SP 三浦		21:00–21:50 ◎ピラB+ 三浦

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
08:30-09:20 ◎ピラB+ 松本	定休日	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 福田	09:30-10:00 SP 北迫	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 福田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大森	09:30-10:00 SP 福田
09:50-10:40 ◎ピラLower+ 松本		10:50-11:20 SP 福田	10:30-11:20 ◎ピラA+ 北迫	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 福田	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 大森	10:30-11:00 ◎ピラControlF 三浦
11:10-11:40 Cardio Reform Blast 三浦		11:50-12:20 ◎ピラcore 大森	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 長田	12:10-12:40 ◎ピラcore 大森	12:10-12:40 SP 福田	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 福田
12:10-12:40 SP 三浦		12:50-13:40 ◎ピラLower+ 福田	13:10-13:40 Cardio Reform Blast 三浦	13:10-13:40 SP 福田	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 福田	12:50-13:35 Strong Hip&Legs 福田
13:10-13:40 ◎ピラStretchC 後藤		14:10-14:40 ◎ピラBackStyle 三浦				
14:10-14:40 Rin-Ballet 三浦						
15:10-16:00 ◎ピラUpper+ 北迫						
16:30-17:00 ◎ピラPerBackBody 北迫			16:40-17:10 SP 長田			
17:30-18:00 SP 後藤		17:20-17:50 SP 大森	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 松本	17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 帯野	17:50-18:20 SP 帯野	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 大森
		18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 大森	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 松本	18:50-19:40 ◎ピラH&L+ 帯野	18:50-19:20 ◎ピラcore 大森	18:40-19:10 SP 大森
		19:40-20:30 ◎ピラLower+ 松本	20:00-20:30 SP 三浦	20:10-20:40 Rin-Ballet 三浦	19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 北迫	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 松本
		21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 松本	21:00-21:50 ◎ピラB+ 松本	21:10-21:40 SP 北迫	21:10-21:40 ◎ピラTotalBody 北迫	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 松本

【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

【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)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	後藤凪咲
16(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
17(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
17(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
17(金)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
18(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
20(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦愛都
20(月)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
20(月)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦愛都
21(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大森結菜
21(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦愛都
24(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
24(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大森結菜
25(土)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦愛都
25(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	後藤凪咲
27(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
27(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大森結菜
28(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
28(火)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
28(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦愛都
29(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
29(水)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
30(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
30(木)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	帯野千絵
31(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
31(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大森結菜

◎ … 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+