2026年7月レッスンスケジュール Rintosull アリオ倉敷店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月15日02:15 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)
	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	－
☀	10:30–11:15 Power Basic 小玉	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 小割	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 西川	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 薮木	定休日	10:30–11:00 ◎ビラcore 平田	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 薮木	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 平田	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 小割	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 小割	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 小割	定休日
	11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 山根	11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 小割	11:50–12:20 ◎ビラControlF 西川	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 薮木		11:30–12:15 Strong Hip&Legs 平田	11:30–12:00 ◎ビラRefCore 薮木	11:50–12:40 ◎ビラJumpM 平田	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 宮村	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 平田	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 平田	
☀	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 平田	12:50–13:20 ◎ビラChestSR 西川	12:50–13:35 Strong Back&Arms 平田	13:10–13:40 ◎ビラcore 山根		12:40–13:10 ◎ビラControlF 薮木	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 小割	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 宮村	12:50–13:35 Power Waist Shape 小割	12:50–13:35 Power Basic 平田	13:00–13:30 ◎ビラcore 平田	
	14:00–14:30 Cardio Reform Blast 山根	13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 山根	14:00–14:30 ◎ビラcore 平田	14:10–15:00 ◎ビラH&L+ 小割		13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 小割	13:50–14:20 Cardio Reform Blast 山根	14:10–14:40 ◎ビラcore 山根	14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 小割		14:00–14:50 ◎ビラLower+ 西川	
	15:00–15:50 ◎ビラA+ 小玉		15:00–15:50 ◎ビラLower+ 小割	15:30–16:00 ◎ビラStretchC 山根			14:50–15:35 Boost Upper&Lower 山根		15:00–15:50 ◎ビラLower+ 薮木		15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 西川	
		16:30–17:00 ◎ビラHipLine 小割		16:20–17:10 ◎ビラJumpM 薮木		16:30–17:00 ◎ビラTotalBody 宮村		16:30–17:15 Strong Back&Arms 平田			16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 宮村	
	17:40–18:10 ◎ビラcore 山根	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 西川	17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 宮村	17:30–18:15 Power Waist Shape 小割		17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 小割	17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 小割	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 西川	17:40–18:10 ◎ビラStretchC 山根	17:40–18:10 ◎ビラChestSR 西川	17:30–18:00 ◎ビラHipLine 小割	
☾	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 平田	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 山根	18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 小割	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 山根		18:30–19:20 ◎ビラA+ 薮木	18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 薮木	18:50–19:20 ◎ビラChestSR 西川	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 山根	18:30–19:00 ◎ビラPerBackBody 平田	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 小割	
☾	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 小玉	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 薮木	19:40–20:10 ◎ビラStretchC 平田	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 小割		19:40–20:10 ◎ビラcore 薮木	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 山根	19:40–20:30 ◎ビラB+ 山根	19:40–20:10 ◎ビラControlF 薮木	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 小玉	19:30–20:20 ◎ビラA+ 平田	
☾	20:50–21:20 ◎ビラControlF 平田	20:50–21:20 ◎ビラcore 薮木	20:30–21:20 ◎ビラUpper+ 小割			20:30–21:20 ◎ビラLower+ 小割	20:50–21:20 ◎ビラcore 小割	20:50–21:20 ◎ビラBackStyle 山根	20:30–21:20 ◎ビラH&L+ 山根	20:30–21:20 ◎ビラA+ 小玉		

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
	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	－
☀	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 薮木	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 薮木	10:30–11:20 ◎ビラB+ 山根	10:30–11:00 SP 西川	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 小割	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 山根	定休日
	11:50–12:20 ◎ビラHipLine 宮村	11:30–12:00 ◎ビラBackStyle 小割	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 山根	11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 西川	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 西川	11:30–12:15 Power Waist Shape 小玉	
☀	12:50–13:35 Power Basic 西川	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 小割	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 宮村	12:50–13:20 ◎ビラControlF 薮木	12:50–13:35 Strong Back&Arms 西川	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 山根	
	14:00–14:30 ◎ビラControlF 薮木	13:50–14:20 ◎ビラcore 平田	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 小割	13:50–14:40 ◎ビラLower+ 薮木	14:00–14:30 SP 小割	14:00–14:50 ◎ビラA+ 小玉	
	15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 小割		15:20–15:50 ◎ビラcore 平田		15:00–15:30 ◎ビラHipLine 宮村	15:20–15:50 SP 小玉	
		16:50–17:35 Strong Hip&Legs 薮木		16:50–17:20 ◎ビラHipLine 宮村		16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 平田	
	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 薮木	18:00–18:30 ◎ビラHipLine 小割	17:40–18:10 Cardio Reform Blast 山根	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 山根	18:00–18:30 ◎ビラStretchC 薮木	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 平田	
☾	18:50–19:20 ◎ビラBackStyle 西川	18:50–19:20 ◎ビラControlF 薮木	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 平田	18:50–19:35 Power Waist Shape 薮木	18:50–19:20 SP 薮木	19:00–19:30 ◎ビラHipLine 小割	
☾	19:40–20:10 ◎ビラRefCore 小割	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 平田	19:40–20:10 ◎ビラBackStyle 小割	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 山根	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 西川	19:50–20:20 SP 平田	
☾	20:30–21:20 ◎ビラH&L+ 小割	20:50–21:20 ◎ビラPerBackBody 平田	20:30–21:20 ◎ビラA+ 平田	20:50–21:20 SP 山根	20:50–21:20 ◎ビラControlF 薮木		

	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
☀	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 薮木	10:30–11:00 SP 平田	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 西川	10:30–11:15 Power Waist Shape 薮木	10:30–11:00 SP 小割
	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 西川	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 山根	11:30–12:00 SP 平田	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 薮木	11:30–12:00 ◎ビラHipLine 小割
☀	13:10–13:40 SP 平田	12:40–13:10 ◎ビラPerBackBody 小玉	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 山根	13:00–13:30 Cardio Reform Blast 山根	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 薮木
	14:10–14:55 Strong Back&Arms 西川	13:40–14:10 ◎ビラcore 山根		14:00–14:50 ◎ビラH&L+ 薮木	13:50–14:20 ◎ビラStretchC 薮木
	15:20–15:50 ◎ビラStretchC 薮木	14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 平田		15:20–15:50 SP 西川	
	16:20–16:50 ◎ビラHipLine 宮村				
	17:20–18:10 ◎ビラJumpM 平田	17:40–18:30 ◎ビラA+ 小玉	17:40–18:10 SP 小割	18:00–18:30 ◎ビラChestSR 西川	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 西川
☾	18:40–19:10 SP 西川	18:50–19:20 ◎ビラHipLine 小割	18:30–19:15 Power Basic 平田	18:50–19:20 ◎ビラBackStyle 西川	18:50–19:20 ◎ビラTotalBody 宮村
☾	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 平田	19:40–20:10 SP 小玉	19:40–20:10 ◎ビラStretchC 山根	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 山根	19:40–20:10 SP 西川
☾		20:30–21:20 ◎ビラLower+ 平田	20:30–21:20 ◎ビラUpper+ 平田	20:50–21:20 SP 山根	20:30–21:15 Strong Hip&Legs 西川

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
10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 薮木	定休日	10:30-11:00 SP 山根	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 山根	10:30-11:00 ◎ピラStretchC 山根	10:30-11:00 SP 薮木	10:30-11:15 Strong Hip&Legs 薮木
11:50-12:20 SP 西川		11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 山根	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 小割	11:30-12:00 ◎ピラcore 山根	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 薮木	11:40-12:10 SP 平田
12:50-13:40 ◎ピラA+ 小玉		12:50-13:35 Strong Hip&Legs 西川	13:10-13:40 ◎ピラStretchC 山根	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 小割	12:50-13:20 ◎ピラBackStyle 西川	12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 小割
14:10-14:40 ◎ピラBackStyle 山根			14:10-14:40 SP 小割	13:50-14:35 Power Basic 山根	13:50-14:20 ◎ピラStretchC 薮木	14:10-14:40 ◎ピラHipLine 平田
15:10-15:55 Power Basic 西川				15:00-15:30 SP 小割		15:10-16:00 ◎ピラUpper+ 小玉
16:20-16:50 SP 薮木					16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 平田	
17:20-17:50 ◎ピラStretchC 山根		17:40-18:10 SP 小玉	17:40-18:25 Power Waist Shape 西川	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 西川	17:40-18:10 ◎ピラHipLine 平田	18:00-18:30 SP 平田
18:20-19:10 ◎ピラLower+ 小玉		18:30-19:00 ◎ピラPerBackBody 小玉	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 薮木	18:50-19:20 SP 西川	18:30-19:20 ◎ピラB+ 山根	18:50-19:20 ◎ピラControlF 小玉
19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 小玉		19:20-20:10 ◎ピラJumpM 薮木	20:00-20:30 Cardio Reform Blast 山根	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 小割	19:40-20:10 SP 山根	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 薮木
		20:30-21:20 ◎ピラLower+ 薮木	20:50-21:20 SP 薮木	20:50-21:20 ◎ピラBackStyle 西川	20:30-21:15 Strong Back&Arms 平田	20:50-21:20 ◎ピラChestSR 小玉

【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ChestSR	Chest Spine Release	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)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西川真理
16(木)	20:50-21:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山根美桜
17(金)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小割実虹
17(金)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	薮木みゆ
18(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小玉紗良
18(土)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田衣絵
20(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田衣絵
20(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	西川真理
21(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田衣絵
21(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小玉紗良
22(水)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田衣絵
22(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小割実虹
23(木)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	西川真理
23(木)	20:50-21:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山根美桜
24(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小割実虹
24(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	西川真理
25(土)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	西川真理
25(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	薮木みゆ
27(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山根美桜
27(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小玉紗良
28(火)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小割実虹
28(火)	20:50-21:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	薮木みゆ
29(水)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小割実虹
29(水)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	西川真理
30(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	薮木みゆ
30(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山根美桜
31(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田衣絵
31(金)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田衣絵

◎ … 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+