2026年7月レッスンスケジュール Rintosull エコール・いずみ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月18日02:10 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
	10:30–11:00 ◎ピラControlF 月岡	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 佐々木	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 綿	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 綿	定休日	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 月岡	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 横山	10:30–11:15 Strong Back&Arms 月岡	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 佐々木	10:30–11:20 ◎ピラB+ 上野山	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 上野山	定休日	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 佐々木	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 上野山	10:30–11:20 ◎ピラB+ 上野山	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 横山	10:30–11:00 SP 綿	10:30–11:00 SP 綿	定休日	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 佐々木	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 横山	臨時休業	10:30–11:00 SP 綿	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 上野山
	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 月岡	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 佐々木	11:50–12:40 ◎ピラB+ 上野山	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 横山		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 綿	11:50–12:35 Power Basic 綿	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 綿	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 横山	12:00–12:30 ◎ピラPerBackBody 月岡	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 佐々木		11:50–12:20 ◎ピラHipLine 佐々木	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 上野山	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 上野山	11:50–12:40 ◎ピラB+ 上野山	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 横山	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 横山		11:50–12:20 ◎ピラHipLine 佐々木	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 綿		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 上野山	11:50–12:20 SP 綿
	12:50–13:35 Power Waist Shape 綿	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 横山	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 佐々木	12:50–13:20 ◎ピラPerBackBody 月岡		13:10–13:40 ◎ピラChestSR 綿	13:10–13:40 ◎ピラControlF 月岡	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 綿	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 佐々木	13:00–13:50 ◎ピラB&A+ 上野山	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 横山		12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 綿	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 横山	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 綿	13:10–13:40 SP 月岡	12:50–13:35 Strong Hip&Legs 上野山	12:50–13:35 Power Waist Shape 綿		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 上野山	13:10–13:40 SP 佐々木		12:50–13:40 ◎ピラJumpM 月岡	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 佐々木
	14:10–14:40 ◎ピラChestSR 綿		14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 上野山	13:50–14:40 ◎ピラB+ 上野山		14:10–14:55 Strong Back&Arms 上野山			14:10–14:40 ◎ピラRefBody 綿		14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 上野山		14:10–15:00 ◎ピラB+ 佐々木	14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 綿	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 上野山		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 横山		14:10–14:40 SP 佐々木	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 横山		14:10–14:55 Power Basic 上野山	
				15:10–15:40 ◎ピラControlF 月岡		15:40–16:10 ◎ピラPerBackBody 月岡		16:00–16:50 ◎ピラJumpM 月岡	15:10–16:00 ◎ピラLower+ 横山	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 上野山	15:30–16:00 ◎ピラHipLine 佐々木		15:30–16:15 Strong Hip&Legs 綿		15:30–16:00 ◎ピラControlF 月岡	16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 上野山	15:10–16:00 ◎ピラB+ 上野山	15:30–16:00 ◎ピラRefBody 上野山		15:10–16:00 ◎ピラH&L+ 上野山			15:30–16:00 ◎ピラHipLine 佐々木	
	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 横山			16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 横山		16:50–17:40 ◎ピラB+ 上野山					16:30–17:20 ◎ピラB+ 上野山			16:20–17:10 ◎ピラLower+ 横山				16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 上野山		16:30–17:20 ◎ピラB+ 上野山	16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 横山		16:30–17:00 SP 綿	
	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 綿	17:40–18:10 ◎ピラControlF 月岡		17:30–18:15 Strong Hip&Legs 上野山			17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 横山	17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 月岡		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 佐々木	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 横山			17:40–18:10 ◎ピラRefBody 上野山		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 横山	17:20–17:50 SP 綿	17:50–18:20 ◎ピラChestSR 綿		17:50–18:20 SP 月岡	17:40–18:10 ◎ピラChestSR 綿		17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 綿	
	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 上野山	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 佐々木	18:50–19:40 ◎ピラWaist+ 綿	18:50–19:20 ◎ピラRefBody 上野山		18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 上野山	19:10–19:40 ◎ピラRefCore 佐々木	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 横山	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 綿	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 月岡			18:50–19:20 ◎ピラTotalBody 綿	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 横山	18:50–19:40 ◎ピラWaist+ 綿	18:40–19:10 ◎ピラControlF 月岡	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 横山	18:50–19:35 Boost Upper&Lower 横山			18:40–19:10 SP 綿		18:50–19:20 ◎ピラPerBackBody 月岡	18:50–19:35 Power Waist Shape 佐々木
	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 上野山	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 横山	20:10–20:40 ◎ピラRefCore 佐々木			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 佐々木	20:10–20:40 ◎ピラRefBody 佐々木	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 横山	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 横山	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 佐々木			19:50–20:40 ◎ピラJumpM 月岡	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 綿	20:10–20:40 ◎ピラPerBackBody 月岡	19:40–20:25 Strong Back&Arms 上野山	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 横山			19:40–20:30 ◎ピラB+ 佐々木		19:50–20:35 Strong Hip&Legs 佐々木	20:10–20:40 SP 月岡
	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 上野山	21:00–21:50 ◎ピラJumpM 月岡	21:10–22:00 ◎ピラLower+ 佐々木			21:00–21:30 ◎ピラHipLine 佐々木	21:10–22:00 ◎ピラLower+ 上野山	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 綿	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 綿	21:00–21:30 Power Waist Shape 月岡			21:10–22:00 ◎ピラLower+ 月岡	21:00–21:45 Power Basic 綿	21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 綿	21:00–21:30 SP 月岡	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 上野山			21:00–21:30 ◎ピラHipLine 佐々木		21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 横山	21:10–22:00 ◎ピラLower+ 横山

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
10:30–11:15 Strong Back&Arms 佐々木	定休日	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 上野山	10:30–11:00 SP 佐々木	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 佐々木	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 綿	10:30–11:15 Power Basic 上野山
11:50–12:20 SP 佐々木		11:50–12:20 ◎ピラRefBody 上野山	11:30–12:00 ◎ピラPerBackBody 月岡	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 綿	11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 綿	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 佐々木
12:50–13:40 ◎ピラB+ 上野山		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 横山	12:30–13:20 ◎ピラJumpM 月岡	13:10–13:40 SP 佐々木	12:30–13:00 ◎ピラChestSR 綿	13:10–13:40 SP 佐々木
14:10–14:40 ◎ピラControlF 月岡		14:10–14:40 SP 綿	13:50–14:35 Power Basic 佐々木		13:30–14:15 Strong Back&Arms 上野山	
15:10–16:00 ◎ピラJumpM 月岡			15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 綿		14:50–15:20 SP 佐々木	16:00–16:50 ◎ピラB+ 上野山
16:30–17:00 SP 佐々木		16:30–17:15 Boost Upper&Lower 横山		16:40–17:10 SP 佐々木		17:20–17:50 SP 佐々木
17:30–18:20 ◎ピラLower+ 上野山		17:50–18:20 SP 綿		17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 上野山	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 横山	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 横山
		18:50–19:40 ◎ピラB&A+ 上野山	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 佐々木	19:00–19:30 ◎ピラChestSR 綿	19:20–19:50 SP 佐々木	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 月岡
		20:10–20:40 ◎ピラTotalBody 綿	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 綿	20:00–20:30 SP 綿	20:20–20:50 ◎ピラPerBackBody 月岡	
		21:10–22:00 ◎ピラLower+ 横山	21:00–21:30 SP 綿	21:00–21:50 ◎ピラB+ 上野山	21:20–22:10 ◎ピラH&L+ 佐々木	21:00–21:30 ◎ピラControlF 月岡

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50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	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)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	月岡心
16(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	月岡心
17(金)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿琴葉
17(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿琴葉
18(土)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿琴葉
20(月)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木心奈
20(月)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	月岡心
21(火)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木心奈
21(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿琴葉
23(木)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿琴葉
23(木)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿琴葉
24(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿琴葉
24(金)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	月岡心
25(土)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木心奈
25(土)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木心奈
27(月)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿琴葉
27(月)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿琴葉
28(火)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木心奈
28(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿琴葉
29(水)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木心奈
29(水)	16:40–17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木心奈
29(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	綿琴葉
30(木)	14:50–15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木心奈
30(木)	19:20–19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木心奈
31(金)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木心奈
31(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木心奈

◎ … 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+