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

※2026年06月25日02:08 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
	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 諏訪	09:30-10:00 ◎ヒラTotalBody 神岡	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 諏訪	08:30-09:00 ◎ヒラRefCore 諏訪		09:00-09:30 ◎ヒラStretchC 神岡	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 比屋根	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 諏訪	09:30-10:00 ◎ヒラBackStyle 神岡	09:00-09:30 ◎ヒラHipLine 比屋根	08:30-09:00 ◎ヒラTotalBody 比屋根		09:30-10:00 ◎ヒラRefBody 比屋根	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 比屋根	09:00-09:30 ◎ヒラPwrBackBody 本郷	●09:30-10:20 ◎ヒラB+ 林	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 林	09:30-10:00 SP 神岡		08:30-09:00 ◎ヒラTotalBody 神岡	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 諏訪	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 林	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 林
	10:20-10:50 ◎ヒラRefCore 諏訪	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 神岡	10:20-10:50 ◎ヒラRefCore 諏訪	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 諏訪		10:00-10:45 Strong Back&Arms 神岡	10:20-11:05 Power Basic 比屋根	10:20-11:10 ◎ヒラA+ 本郷	10:30-11:00 ◎ヒラTotalBody 神岡	10:00-10:45 Strong Back&Arms 比屋根	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 高山		10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 比屋根	10:20-10:50 ◎ヒラControlF 比屋根	10:00-10:50 ◎ヒラJumpM 本郷	10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 林	10:50-11:20 ◎ヒラRefCore 林	●10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 高山		10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 諏訪	10:20-10:50 SP 諏訪	10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 林	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 林
	11:20-12:10 ◎ヒラB&A+ 比屋根	11:50-12:20 ◎ヒラHipLine 比屋根	11:20-12:10 ◎ヒラJumpM 本郷	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 高山		11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 林	11:40-12:10 ◎ヒラTotalBody 神岡	11:40-12:10 Rin-Ballet 本郷	11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 神岡	11:20-11:50 ◎ヒラRefCore 諏訪	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 高山		11:50-12:20 ◎ヒラBackStyle 神岡	11:20-11:50 ◎ヒラHipLine 比屋根	11:20-11:50 Rin-Ballet 本郷		11:50-12:20 SP 諏訪	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 高山		11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 神岡	11:20-11:50 Cardio Reform Blast 本郷	11:40-12:10 SP 神岡	
	12:40-13:10 ◎ヒラTotalBody 比屋根	12:50-13:20 ◎ヒラControlF 比屋根	12:40-13:10 ◎ヒラChestSR 本郷	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 高山		12:40-13:30 ◎ヒラWaist+ 林	12:40-13:10 ◎ヒラBackStyle 神岡	12:40-13:10 ◎ヒラStretchC 神岡	12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 諏訪	12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 諏訪	13:10-14:00 ◎ヒラWaist+ 林		12:50-13:35 Strong Hip&Legs 神岡	12:20-12:50 ◎ヒラChestSR 本郷	12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 林	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 林	12:50-13:35 Strong Hip&Legs 諏訪	13:10-13:40 ◎ヒラControlF 神岡		13:10-13:40 SP 諏訪		12:10-12:40 SP 神岡	12:40-13:25 Strong Hip&Legs 神岡
		13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 林		13:30-14:20 ◎ヒラWaist+ 林					12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 諏訪	13:40-14:30 ◎ヒラH&L+ 諏訪	14:30-15:00 ◎ヒラHipLine 比屋根			13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 諏訪	13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 林	13:30-14:00 SP 神岡		14:10-14:40 SP 神岡				13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ 神岡	
				14:50-15:40 ◎ヒラB+ 林					14:10-15:00 ◎ヒラB&A+ 諏訪		15:30-16:20 ◎ヒラB+ 林							15:10-16:00 ◎ヒラWaist+ 林					
	16:30-17:15 Power Waist Shape 本郷	16:10-16:55 Power Basic 比屋根	16:30-17:20 ◎ヒラUpper+ 比屋根	16:10-16:40 ◎ヒラRefCore 諏訪		16:30-17:00 Rin-Ballet 本郷	16:30-17:20 ◎ヒラB+ 林		16:30-17:00 ◎ヒラControlF 神岡	16:30-17:20 ◎ヒラLower+ 比屋根	16:50-17:20 Rin-Ballet 本郷		16:30-17:00 ◎ヒラControlF 比屋根	16:50-17:20 Cardio Reform Blast 本郷	16:30-17:00 ◎ヒラRefCore 林	16:30-17:20 ◎ヒラLower+ 神岡	16:50-17:40 ◎ヒラWaist+ 林	16:30-17:20 ◎ヒラB+ 林		15:30-16:00 ◎ヒラRefBody 諏訪	16:30-17:00 ◎ヒラHipLine 比屋根	16:30-17:00 SP 比屋根	16:30-17:20 ◎ヒラLower+ 林
		17:30-18:00 ◎ヒラStretchC 神岡	17:50-18:20 ◎ヒラControlF 比屋根	17:10-17:40 ◎ヒラHipLine 比屋根		17:30-18:20 ◎ヒラB+ 林	17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 林	18:00-18:30 ◎ヒラHipLine 比屋根	17:30-18:20 ◎ヒラWaist+ 諏訪	17:50-18:20 ◎ヒラBackStyle 神岡	17:50-18:20 Cardio Reform Blast 本郷		17:30-18:00 ◎ヒラStretchC 神岡		17:30-18:00 ◎ヒラTotalBody 神岡			17:50-18:20 ◎ヒラRefCore 林		17:30-18:20 ◎ヒラB+ 比屋根	17:50-18:20 SP 比屋根	17:30-18:00 ◎ヒラControlF 比屋根	17:50-18:20 SP 神岡
	17:50-18:20 ◎ヒラChestSR 本郷			18:10-18:40 ◎ヒラControlF 比屋根		18:50-19:20 ◎ヒラRefCore 諏訪	19:10-19:40 ◎ヒラControlF 神岡	19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 林	18:50-19:20 ◎ヒラRefCore 諏訪	18:50-19:20 ◎ヒラStretchC 神岡	18:50-19:20 ◎ヒラRefCore 諏訪		18:30-19:20 ◎ヒラWaist+ 林	19:10-19:40 ◎ヒラRefCore 諏訪	18:30-19:15 Power Basic 諏訪	19:10-19:40 SP 本郷	18:10-18:40 SP 諏訪			18:50-19:20 SP 比屋根	18:50-19:40 ◎ヒラLower+ 比屋根	18:30-19:15 Power Basic 神岡	18:50-19:20 ◎ヒラRefCore 林
	18:50-19:40 ◎ヒラLower+ 林	18:30-19:20 ◎ヒラWaist+ 林	18:50-19:40 ◎ヒラH&L+ 比屋根														19:10-20:00 ◎ヒラB&A+ 諏訪							
	19:50-20:35 Boost Upper&Lower 林					19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 高山	20:10-20:55 Boost Upper&Lower 林	20:20-21:10 ◎ヒラLower+ 高山	19:50-20:40 ◎ヒラB+ 林	19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 神岡			19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 高山	20:10-20:55 Strong Back&Arms 諏訪	19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 高山	20:10-20:40 Rin-Ballet 本郷	20:30-21:00 Cardio Reform Blast 本郷			20:10-20:55 Strong Back&Arms 神岡	19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 高山	19:50-20:40 ◎ヒラB&A+ 神岡
	20:10-21:00 ◎ヒラUpper+ 高山		20:10-21:00 ◎ヒラB&A+ 神岡							21:10-21:40 ◎ヒラTotalBody 神岡													
	21:30-22:00 Rin-Ballet 本郷	21:10-22:00 ◎ヒラLower+ 林	21:30-22:00 ◎ヒラStretchC 神岡			21:10-22:00 ◎ヒラH&L+ 諏訪	21:30-22:00 ◎ヒラStretchC 神岡	21:40-22:10 ◎ヒラControlF 比屋根	21:10-22:00 ◎ヒラUpper+ 林				21:10-22:00 ◎ヒラB+ 林	21:30-22:00 ◎ヒラTotalBody 神岡	21:10-22:00 ◎ヒラB&A+ 諏訪	21:10-22:00 ◎ヒラA+ 本郷	21:30-22:00 SP 本郷			21:30-22:00 SP 神岡	21:10-22:00 ◎ヒラB+ 比屋根	21:10-22:00 ◎ヒラLower+ 伊藤

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
08:30–09:00 ◎ピラRefCore 林	定休日	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 本郷				09:00–09:50 ◎ピラLower+ 神岡
09:30–10:20 ◎ピラLower+ 高山		10:00–10:50 ◎ピラJumpM 本郷	09:30–10:00 SP 本郷	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 比屋根	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 神岡	
10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 高山		11:20–12:10 ◎ピラLower+ 神岡	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 本郷 11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 林	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 比屋根 12:10–12:40 SP 比屋根	10:30–11:00 SP 神岡 11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 高山	10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 神岡 11:20–12:05 Power Basic 諏訪
12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 林		12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 神岡	13:10–13:40 Rin–Ballet 本郷		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 高山	12:40–13:10 SP 諏訪
13:30–14:00 Rin–Ballet 本郷		14:00–14:30 SP 比屋根				13:40–14:10 Cardio Reform Blast 本郷
14:30–15:20 ◎ピラB+ 林						
15:50–16:20 SP 本郷		16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 比屋根	16:30–17:00 SP 諏訪	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 比屋根	16:30–17:00 SP 比屋根	16:50–17:20 SP 比屋根
16:50–17:40 ◎ピラA+ 本郷		17:50–18:20 SP 諏訪	17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 諏訪	18:10–18:40 ◎ピラRefBody 諏訪	17:30–18:15 Power Basic 比屋根	17:50–18:20 ◎ピラcore 本郷
18:10–18:40 ◎ピラTotalBody 神岡		18:50–19:40 ◎ピラB&A+ 諏訪	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 諏訪	19:10–19:40 SP 諏訪	18:50–19:20 ◎ピラRefCore 林	18:50–19:40 ◎ピラWaist+ 林
19:10–19:40 SP 神岡		20:10–21:00 ◎ピラLower+ 高山	20:10–21:00 ◎ピラB+ 林	20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 高山	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 林	20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 林
		21:30–22:00 ◎ピラControlF 比屋根	21:30–22:00 ◎ピラRefCore 林	21:30–22:00 SP 諏訪	21:10–22:00 ◎ピラWaist+ 林	21:30–22:00 ◎ピラHipLine 比屋根

【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
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)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	神岡真菜
16(木)	19:10–19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	本郷菜々季
17(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
17(金)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
17(金)	21:30–22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	本郷菜々季
18(土)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	神岡真菜
18(土)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	神岡真菜
20(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	神岡真菜
20(月)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
20(月)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
21(火)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
21(火)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
21(火)	21:30–22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	神岡真菜
22(水)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	神岡真菜
22(水)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
24(金)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	神岡真菜
24(金)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	神岡真菜
25(土)	15:50–16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	本郷菜々季
25(土)	19:10–19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	神岡真菜
27(月)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
27(月)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
28(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	本郷菜々季
28(火)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
29(水)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
29(水)	19:10–19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
29(水)	21:30–22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
30(木)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	神岡真菜
30(木)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
31(金)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
31(金)	16:50–17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠

◎ … 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+