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

※2026年06月23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
				08:00–08:50 ◎ビラLower+ 石井							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 森田							08:00–08:30 SP 上西		08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 中塚				
	09:30–10:20 ◎ビラB+ 中島	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中塚	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 中塚	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 石井		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 佐野	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 森田	09:30–10:00 ◎ビラcore 上西	09:30–10:00 Rin-Ballet 中嶋	09:30–10:20 ◎ビラB+ 上西	09:20–09:50 ◎ビラChestSR 中島		09:30–10:20 ◎ビラB+ 上西	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 上西	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 佐野	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 中塚	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 佐野	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 森田		09:20–09:50 SP 中塚	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 石井	09:30–10:00 SP 中島	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 上西
	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 中島	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 中塚	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 中塚	10:40–11:10 ◎ビラcore 上西		10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 佐野	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 石井	10:30–11:20 ◎ビラB+ 上西	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 中嶋	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 森田	10:20–10:50 ◎ビラControlF 中塚		10:50–11:20 ◎ビラcore 上西	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 佐野	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 中島	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 佐野	10:50–11:20 SP 佐野	10:20–11:05 Power Waist Shape 上西		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 石井	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 中塚	10:30–11:20 ◎ビラA+ 中島	10:50–11:20 SP 上西
	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 森田	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 中島	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 佐野	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 佐野		12:10–13:00 ◎ビラLower+ 森田	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 石井	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 石井	11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 中島	12:10–12:40 ◎ビラcore 上西	11:20–12:05 Boost Upper&Lower 佐野		11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 佐野	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 中島	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 佐野	11:50–12:20 SP 佐野	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中塚	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 森田		11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 佐野	11:50–12:20 SP 中塚	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 中塚	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 中島
	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 森田	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 森田	13:30–14:00 ◎ビラcore 上西	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 石井		13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 森田	13:30–14:20 ◎ビラH&L+ 中塚	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 石井	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 石井	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 森田	12:40–13:10 ◎ビラPerBackBody 中島		13:10–14:00 ◎ビラA+ 中島	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 佐野	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 中塚	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 佐野	13:00–13:50 ◎ビラB+ 上西		13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 石井	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 石井	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 佐野	
		14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 森田		14:20–14:50 ◎ビラControlF 中塚	定休日	14:50–15:20 ◎ビラStretchC 中塚					13:40–14:30 ◎ビラLower+ 森田	定休日		14:30–15:15 Boost Upper&Lower 森田	14:30–15:20 ◎ビラLower+ 森田	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 石井	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 石井	14:20–15:10 ◎ビラLower+ 石井	定休日	14:20–14:50 SP 中塚	14:10–14:40 ◎ビラcore 上西	14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 中塚	臨時休業	
	16:00–16:45 Boost Upper&Lower 石井		16:00–16:50 ◎ビラLower+ 中塚	15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 上西		16:10–16:55 Boost Upper&Lower 森田	16:00–16:45 Boost Upper&Lower 石井	16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 石井		16:00–16:50 ◎ビラA+ 上西	15:00–15:50 ◎ビラWaist+ 佐野						15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 石井		15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 森田				
	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 上西	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 森田	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 上西	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 佐野		17:20–18:10 ◎ビラA+ 上西	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 森田	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 佐野	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 佐野	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 佐野	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 森田		17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 佐野	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 森田	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 森田	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 石井	17:20–18:10 ◎ビラB+ 中塚	17:00–17:30 SP 上西		16:40–17:30 ◎ビラLower+ 森田	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 石井	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 佐野	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 佐野
	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 石井	18:40–19:10 ◎ビラcore 上西	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 佐野			18:40–19:10 ◎ビラcore 上西	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 森田	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 上西	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 佐野	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 森田			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 石井	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 中塚	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 森田	18:40–19:10 SP 上西	18:40–19:10 SP 中塚			18:40–19:10 SP 上西	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 佐野	18:40–19:10 SP 中塚
	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 石井	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 森田	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 佐野			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 中塚	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 中塚	20:00–20:50 ◎ビラB&A+ 佐野	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 中島	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 中塚			20:00–20:30 ◎ビラRefCore 中塚	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 中塚	20:00–20:50 ◎ビラB+ 中島	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 上西	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 石井			19:40–20:30 ◎ビラB+ 上西	20:00–20:30 SP 中島	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 石井
	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 上西	21:00–21:50 ◎ビラB+ 上西	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 上西			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 上西	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 中塚	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 佐野	21:00–21:50 ◎ビラA+ 中島	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 石井			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 森田	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 森田	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 中島	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 石井	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 石井			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 石井	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 中島	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 森田

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
08:00-08:30 ◎ピラChestSR 中島	定休日					
09:00-09:45 Power Waist Shape 上西		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 森田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 石井	09:30-10:00 SP 中島	09:30-10:20 ◎ピラB+ 中塚	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 佐野
10:20-11:10 ◎ピラLower+ 森田		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 森田	10:50-11:20 SP 佐野	10:30-11:20 ◎ピラB+ 上西	10:50-11:20 ◎ピラStretchC 中塚	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 中塚
11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 森田		12:10-12:55 Boost Upper&Lower 森田	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 石井	11:50-12:35 Power Waist Shape 上西	11:50-12:20 SP 佐野	12:10-12:40 SP 中嶋
13:00-13:30 SP 中島		13:30-14:00 SP 中島	13:10-13:55 Power Basic 佐野	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 中島	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 佐野	13:10-13:40 ◎ピラControlF 中嶋
14:00-14:30 ◎ピラPerBackBody 中島					14:10-14:40 ◎ピラControlF 中塚	14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 中塚
15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 森田						
16:20-16:50 ◎ピラControlF 中塚						
17:20-17:50 SP 中塚		17:20-18:10 ◎ピラLower+ 上西	17:40-18:10 Cardio Reform Blast 中嶋	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 石井	17:20-18:05 Strong Hip&Legs 中島	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 上西
		18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 中島	18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 佐野	18:40-19:10 SP 中島	18:40-19:30 ◎ピラB+ 中島	19:00-19:30 SP 中島
		20:00-20:30 SP 上西	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 中塚	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 石井	20:00-20:30 SP 上西	20:00-20:30 ◎ピラStretchC 上西
		21:00-21:50 ◎ピラA+ 上西	21:20-21:50 SP 中塚	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 石井	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 上西	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 中島

【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
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)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野亜衣
16(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	上西加奈美
17(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野亜衣
17(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中塚安紀子
18(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	上西加奈美
18(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	上西加奈美
20(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中塚安紀子
20(月)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中塚安紀子
21(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中塚安紀子
21(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	上西加奈美
22(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島夏美
22(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島夏美
24(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	上西加奈美
24(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中塚安紀子
25(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島夏美
25(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中塚安紀子
27(月)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島夏美
27(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	上西加奈美
28(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野亜衣
28(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中塚安紀子
29(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島夏美
29(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島夏美
30(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野亜衣
30(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	上西加奈美
31(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	中嶋彩乃
31(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島夏美

◎ … 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

レッスン後
10分講座

【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+