2026年8月レッスンスケジュール Rintosull 長田店(全スタジオ:女性専用)

※2026年08月01日02:02 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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
	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 ◎ピラUpper+ 坂口	定休日						08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 金城	定休日		臨時休業	臨時休業	臨時休業		08:00-08:50 ◎ピラLower+ 坂口	定休日						08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 浦辺	定休日	
	09:20-10:10 ◎ピラLower+ 坂口		09:30-10:00 SP 真砂	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 金城	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 浦辺	09:30-10:15 Strong Back&Arms 浦辺	09:30-10:20 ◎ピラB+ 金城	09:20-10:10 ◎ピラB+ 金城		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 坂口				09:30-10:00 Cardio Reform Blast 森中	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 坂口		09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 金城	09:30-10:00 SP 森中	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 坂口	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 真砂	09:30-10:00 SP 浦辺	09:20-09:50 SP 浦辺		09:30-10:00 SP 浦辺
	10:40-11:10 SP 真砂		10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 真砂	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 金城	10:30-11:00 SP 浦辺	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 真砂	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 金城	10:40-11:25 Boost Upper&Lower 浦辺		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 坂口				10:30-11:00 SP 真砂	10:40-11:30 ◎ピラA+ 森中		10:50-11:40 ◎ピラB+ 金城	10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 森中	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 坂口	10:30-11:00 SP 真砂	10:30-11:00 ◎ピラStretchC 浦辺	10:20-11:10 ◎ピラB+ 金城		10:30-11:20 ◎ピラB+ 金城
	11:40-12:10 ◎ピラStretchC 浦辺		11:50-12:20 ◎ピラStretchC 浦辺	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 真砂	11:30-12:20 ◎ピラB+ 金城	12:10-12:40 SP 森中	12:10-12:40 ◎ピラcore 浦辺	12:00-12:30 ◎ピラStretchC 浦辺		12:10-12:40 SP 真砂				11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 坂口	12:00-12:30 SP 真砂		12:10-12:40 SP 森中	11:30-12:15 Boost Upper&Lower 真砂	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 真砂	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 坂口	11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 真砂	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 金城		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 金城
	12:40-13:10 ◎ピラcore 浦辺		12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 金城	13:10-13:40 SP 真砂	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 坂口	13:10-13:55 Ex45ピラRefCore 森中	13:10-13:40 SP 浦辺	13:00-13:30 SP 真砂		13:10-13:40 ◎ピラRefBody 真砂				12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 金城	13:00-13:50 ◎ピラB&A+ 真砂		13:10-13:40 Cardio Reform Blast 森中	12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 真砂	13:30-14:00 SP 真砂	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 坂口	12:50-13:35 Power Basic 真砂	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 坂口		13:10-13:40 SP 森中
	13:40-14:30 ◎ピラLower+ 坂口							14:00-14:50 ◎ピラLower+ 金城							14:20-15:10 ◎ピラB+ 金城							14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 坂口		
	15:00-15:30 SP 真砂							15:20-15:50 ◎ピラcore 浦辺							15:40-16:30 ◎ピラWaist+ 金城							15:40-16:30 ◎ピラJumpM 森中		
	16:00-16:30 Cardio Reform Blast 森中							16:20-16:50 SP 真砂																
	17:00-17:30 SP 森中						17:20-18:10 ◎ピラLower+ 坂口	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 真砂							17:00-17:30 SP 浦辺				17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 金城	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 坂口		17:00-17:30 SP 森中		
			17:40-18:25 Ex45ピラRefCore 森中			17:40-18:10 SP 真砂				17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 金城							17:40-18:10 ◎ピラcore 浦辺	17:40-18:10 SP 浦辺						
				18:20-19:05 Ex45ピラRefCore 森中	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 坂口	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 真砂	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 坂口							●18:40-19:30 ◎ピラB+ 真砂			18:40-19:10 SP 浦辺	18:40-19:10 ◎ピラStretchC 浦辺	18:40-19:30 ◎ピラB+ 金城	18:40-19:10 SP 真砂	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 坂口			18:20-19:10 ◎ピラA+ 森中
			19:00-19:50 ◎ピラLower+ 金城							19:00-19:50 ◎ピラB+ 金城														
				19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 金城	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 坂口	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 坂口	20:00-20:30 SP 真砂							20:00-20:50 ◎ピラWaist+ 金城			19:40-20:30 ◎ピラLower+ 坂口	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 金城	20:00-20:30 ◎ピラcore 浦辺	19:40-20:30 ◎ピラB+ 金城	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 坂口			19:40-20:30 ◎ピラLower+ 真砂
			20:20-20:50 SP 浦辺							20:20-20:50 ◎ピラStretchC 浦辺														
				21:00-21:30 SP 真砂	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 金城	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 坂口	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 真砂							21:20-21:50 SP 浦辺			21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 坂口	21:00-21:50 ◎ピラB+ 金城	21:00-21:30 SP 浦辺	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 金城	21:00-21:30 SP 森中			21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 真砂
			21:20-21:50 ◎ピラcore 浦辺							21:20-21:50 SP 浦辺														

25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)
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
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 金城	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 坂口	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗcore 浦辺	08:00-08:30 SP 真砂	定休日	09:30-10:00 SP 浦辺
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金城		10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坂口	10:30-11:00 SP 浦辺	09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 真砂		10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 浦辺
12:10-12:40 SP 真砂		12:10-12:40 SP 真砂	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 金城	10:00-10:30 Cardio Reform Blast 森中		11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 真砂
		13:10-13:40 Cardio Reform Blast 森中	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 真砂	11:00-11:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 森中		12:50-13:20 Cardio Reform Blast 森中
				12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 金城		
				13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金城		
				14:40-15:10 SP 真砂		
				15:40-16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坂口		
		17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 真砂	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金城	17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 坂口		17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 真砂
18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 真砂		18:40-19:10 SP 森中	18:40-19:10 SP 浦辺			18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金城
20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坂口		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金城	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 坂口			19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 金城
21:20-21:50 SP 浦辺		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金城	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 金城			21:00-21:30 SP 真砂

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗ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
1(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂
1(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂
1(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	森中桐亜
3(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂
3(月)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	浦辺茉莉
4(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂
4(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂
5(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	浦辺茉莉
6(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	森中桐亜
6(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂
7(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	浦辺茉莉
7(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂
8(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂
8(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂
10(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂
10(月)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	浦辺茉莉
14(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂
14(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	浦辺茉莉
15(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂
15(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	浦辺茉莉
17(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	森中桐亜
17(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	浦辺茉莉
18(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	森中桐亜
18(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	浦辺茉莉
19(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂
19(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	浦辺茉莉
20(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂
20(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂
21(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	浦辺茉莉
21(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	森中桐亜
22(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	浦辺茉莉
22(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	森中桐亜
24(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	浦辺茉莉
24(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	森中桐亜
25(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂
25(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	浦辺茉莉
27(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂
27(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	森中桐亜
28(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	浦辺茉莉
28(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	浦辺茉莉
29(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂
29(土)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂
31(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	浦辺茉莉
31(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	真砂紗穂

◎ … 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+