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

※2026年06月15日02:14 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<br>◎ビラH&L+<br>森下 | 定休日 | | | | | | 08:00–08:30<br>◎ビラHipLine<br>松田 | 定休日 | | | | | 08:00–08:30<br>SP<br>栗生 | 定休日 | 08:00–08:30<br>SP<br>松田 | | | 臨時休業 | |
| | 09:30–10:20<br>◎ビラUpper+<br>鹿内 | 09:30–10:00<br>◎ビラHipLine<br>松田 | 09:30–10:15<br>Boost Upper&Lower<br>鹿内 | 09:30–10:00<br>◎ビラControlF<br>森下 | | 09:30–10:20<br>◎ビラLower+<br>栗生 | 09:30–10:00<br>◎ビラRefCore<br>栗生 | 09:30–10:20<br>◎ビラUpper+<br>木村 | 09:30–10:00<br>◎ビラcore<br>松田 | 09:30–10:15<br>Strong Hip&Legs<br>栗生 | 09:10–09:55<br>Power Waist Shape<br>松田 | | 09:30–10:20<br>◎ビラLower+<br>松田 | 09:30–10:00<br>◎ビラBackStyle<br>森下 | 09:30–10:15<br>Power Basic<br>栗生 | 09:30–10:20<br>◎ビラUpper+<br>鹿内 | 09:30–10:15<br>Boost Upper&Lower<br>鹿内 | 09:10–10:00<br>◎ビラB+<br>栗生 | | 09:10–10:00<br>◎ビラB&A+<br>松田 | 09:30–10:00<br>SP<br>栗生 | 09:30–10:20<br>◎ビラLower+<br>森下 | 09:30–10:00<br>◎ビラStretchC<br>森下 |
| | 10:50–11:40<br>◎ビラLower+<br>鹿内 | 10:30–11:00<br>◎ビラcore<br>松田 | 10:45–11:35<br>◎ビラUpper+<br>鹿内 | 10:40–11:25<br>Power Basic<br>久野 | | 10:50–11:35<br>Power Basic<br>栗生 | 10:30–11:20<br>◎ビラLower+<br>栗生 | 10:50–11:20<br>◎ビラTotalBody<br>木村 | 10:30–11:15<br>Strong Back&Arms<br>松田 | 10:45–11:15<br>◎ビラcore<br>松田 | 10:35–11:25<br>◎ビラUpper+<br>久野 | | 10:50–11:40<br>◎ビラB&A+<br>松田 | 10:30–11:00<br>◎ビラStretchC<br>森下 | 10:45–11:35<br>◎ビラUpper+<br>栗生 | 10:50–11:35<br>Boost Upper&Lower<br>鹿内 | 10:45–11:15<br>SP<br>森下 | 10:40–11:10<br>◎ビラHipLine<br>松田 | | 10:40–11:30<br>◎ビラLower+<br>佐々木 | 10:30–11:20<br>◎ビラH&L+<br>栗生 | 10:50–11:20<br>SP<br>森下 | 10:30–11:00<br>SP<br>森下 |
| | 11:30–12:15<br>Power Basic<br>栗生 | | 12:05–12:35<br>◎ビラRefBody<br>松田 | 12:05–12:55<br>◎ビラLower+<br>久野 | | 12:05–12:35<br>◎ビラBackStyle<br>森下 | 11:50–12:40<br>◎ビラB&A+<br>松田 | 11:50–12:40<br>◎ビラWaist+<br>栗生 | 11:45–12:35<br>◎ビラLower+<br>鹿内 | 11:45–12:35<br>◎ビラUpper+<br>鹿内 | 12:05–12:55<br>◎ビラLower+<br>久野 | | 12:10–12:55<br>Strong Hip&Legs<br>栗生 | 11:30–12:20<br>◎ビラH&L+<br>栗生 | 12:05–12:35<br>◎ビラcore<br>松田 | 12:05–12:35<br>SP<br>栗生 | 11:45–12:15<br>◎ビラStretchC<br>森下 | 11:50–12:35<br>Boost Upper&Lower<br>鹿内 | | 12:10–13:00<br>◎ビラUpper+<br>佐々木 | 11:50–12:35<br>Boost Upper&Lower<br>森下 | 11:50–12:40<br>◎ビラJumpM<br>下村 | 11:30–12:20<br>◎ビラUpper+<br>鹿内 |
| | 12:10–12:40<br>◎ビラStretchC<br>森下 | 12:45–13:35<br>◎ビラB&A+<br>松田 | 13:05–13:55<br>◎ビラB+<br>松田 | | | | | | | | | | | 12:50–13:40<br>◎ビラUpper+<br>栗生 | 13:05–13:35<br>◎ビラHipLine<br>松田 | 13:05–13:55<br>◎ビラLower+<br>鹿内 | 12:45–13:35<br>◎ビラUpper+<br>鹿内 | | | | 13:05–13:35<br>◎ビラStretchC<br>森下 | | 12:50–13:40<br>◎ビラLower+<br>鹿内 |
| | 13:10–13:55<br>Boost Upper&Lower<br>鹿内 | | | | | 13:10–13:55<br>Boost Upper&Lower<br>鹿内 | | 13:10–13:40<br>◎ビラHipLine<br>木村 | 13:05–13:50<br>Boost Upper&Lower<br>鹿内 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 14:55–15:25<br>◎ビラHipLine<br>松田 | | | | | | | | 14:55–15:40<br>Power Basic<br>佐々木 | | | | |
| | | | | 15:15–15:45<br>◎ビラRefBody<br>久野 | | | | | | | | | | | | | | 15:05–15:55<br>◎ビラLower+<br>鹿内 | | | | | | |
| | | | | 16:25–16:55<br>◎ビラTotalBody<br>下村 | | | | | | | 16:05–16:50<br>Power Waist Shape<br>森下 | | | | | | | | | 16:20–17:10<br>◎ビラWaist+<br>栗生 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:35–17:25<br>◎ビラUpper+<br>鹿内 | | | | | | |
| | | 17:20–18:10<br>◎ビラUpper+<br>栗生 | | 17:35–18:25<br>◎ビラA+<br>下村 | | | | | | | 17:30–18:20<br>◎ビラB+<br>森下 | | 17:40–18:10<br>◎ビラRefCore<br>栗生 | 17:40–18:10<br>◎ビラHipLine<br>松田 | 17:30–18:00<br>◎ビラBackStyle<br>森下 | | 17:30–18:20<br>◎ビラLower+<br>鹿内 | | | | 17:25–18:15<br>◎ビラLower+<br>鹿内 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:05–18:35<br>SP<br>松田 | | 17:50–18:20<br>SP<br>栗生 | | | | |
| | 18:25–19:10<br>Strong Back&Arms<br>森下 | 18:40–19:30<br>◎ビラLower+<br>栗生 | 18:40–19:30<br>◎ビラUpper+<br>松田 | | | 18:30–19:15<br>Boost Upper&Lower<br>鹿内 | 18:40–19:10<br>◎ビラcore<br>松田 | 18:30–19:20<br>◎ビラLower+<br>森下 | 18:40–19:30<br>◎ビラUpper+<br>鹿内 | 18:45–19:15<br>◎ビラBackStyle<br>森下 | | | 18:40–19:30<br>◎ビラUpper+<br>栗生 | 18:40–19:10<br>◎ビラcore<br>松田 | 18:30–19:20<br>◎ビラLower+<br>松田 | 18:40–19:30<br>◎ビラB+<br>森下 | 18:50–19:20<br>◎ビラControlF<br>森下 | | | 18:45–19:35<br>◎ビラUpper+<br>鹿内 | 18:30–19:20<br>◎ビラH&L+<br>栗生 | 18:40–19:30<br>◎ビラLower+<br>鹿内 |
| | 19:40–20:30<br>◎ビラH&L+<br>栗生 | 20:00–20:30<br>◎ビラControlF<br>森下 | 20:00–20:30<br>◎ビラPerBackBody<br>下村 | | | 19:45–20:35<br>◎ビラUpper+<br>鹿内 | 19:40–20:30<br>◎ビラLower+<br>鹿内 | 19:50–20:35<br>Power Basic<br>栗生 | 20:00–20:30<br>◎ビラControlF<br>森下 | 19:45–20:35<br>◎ビラJumpM<br>下村 | | | 20:00–20:30<br>◎ビラPerBackBody<br>下村 | 19:40–20:30<br>◎ビラLower+<br>鹿内 | 19:50–20:35<br>Strong Back&Arms<br>森下 | 20:00–20:30<br>SP<br>森下 | 19:50–20:40<br>◎ビラB+<br>松田 | | | 20:05–20:35<br>◎ビラHipLine<br>松田 | 19:50–20:35<br>Power Waist Shape<br>松田 | 20:00–20:30<br>SP<br>栗生 |
| | 21:00–21:50<br>◎ビラUpper+<br>栗生 | 21:00–21:30<br>◎ビラBackStyle<br>森下 | 21:00–21:50<br>◎ビラJumpM<br>下村 | | | 21:05–21:35<br>◎ビラStretchC<br>森下 | 21:00–21:50<br>◎ビラUpper+<br>鹿内 | 21:05–21:35<br>◎ビラBackStyle<br>森下 | 21:00–21:45<br>Strong Hip&Legs<br>森下 | 21:05–21:35<br>◎ビラTotalBody<br>下村 | | | 21:00–21:50<br>◎ビラA+<br>下村 | 21:00–21:50<br>◎ビラUpper+<br>鹿内 | 21:05–21:35<br>◎ビラControlF<br>森下 | 21:00–21:50<br>◎ビラH&L+<br>栗生 | 21:10–21:40<br>SP<br>松田 | | | 21:05–21:35<br>SP<br>松田 | 21:05–21:55<br>◎ビラUpper+<br>鹿内 | 21:00–21:45<br>Boost Upper&Lower<br>栗生 |

| 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<br>SP<br>松田 | 定休日 | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>栗生 | 09:30-10:00<br>SP<br>森下 | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>松田 | 09:30-10:00<br>◎ピラcore<br>松田 | 09:30-10:15<br>Boost Upper&Lower<br>鹿内 |
| 09:10-10:00<br>◎ピラWaist+<br>松田 | | 10:50-11:35<br>Power Waist Shape<br>栗生 | 10:30-11:20<br>◎ピラLower+<br>鹿内 | 10:50-11:20<br>◎ピラPerBackBody<br>下村 | 10:30-11:00<br>SP<br>松田 | 10:45-11:35<br>◎ピラLower+<br>鹿内 |
| 10:40-11:25<br>Boost Upper&Lower<br>鹿内 | | 12:05-12:35<br>◎ピラControlF<br>森下 | 11:50-12:40<br>◎ピラB+<br>森下 | 11:50-12:20<br>SP<br>松田 | 11:30-12:15<br>Power Waist Shape<br>栗生 | 12:05-12:35<br>SP<br>松田 |
| 12:05-12:35<br>◎ピラStretchC<br>下村 | | 13:05-13:35<br>SP<br>森下 | 13:10-13:40<br>◎ピラRefBody<br>森下 | 12:50-13:40<br>◎ピラWaist+<br>松田 | 12:45-13:35<br>◎ピラB+<br>栗生 | 13:05-13:55<br>◎ピラUpper+<br>鹿内 |
| 15:10-15:40<br>SP<br>下村 | | | 17:25-17:55<br>SP<br>栗生 | 17:25-18:10<br>Power Basic<br>栗生 | | |
| 16:20-17:10<br>◎ピラLower+<br>鹿内 | | | 18:25-19:15<br>◎ピラUpper+<br>鹿内 | 18:40-19:30<br>◎ピラH&L+<br>栗生 | 19:00-19:30<br>SP<br>栗生 | 18:20-19:10<br>◎ピラH&L+<br>森下 |
| 17:50-18:40<br>◎ピラUpper+<br>鹿内 | | 19:05-19:35<br>◎ピラTotalBody<br>下村 | 19:45-20:30<br>Boost Upper&Lower<br>鹿内 | 20:00-20:30<br>SP<br>栗生 | 20:00-20:30<br>◎ピラControlF<br>森下 | 19:40-20:30<br>◎ピラJumpM<br>下村 |
| | | 20:05-20:35<br>SP<br>松田 | 21:00-21:30<br>◎ピラRefCore<br>栗生 | 21:00-21:50<br>◎ピラA+<br>下村 | 21:00-21:50<br>◎ピラH&L+<br>森下 | 21:00-21:30<br>SP<br>森下 |
| | | 21:05-21:55<br>◎ピラUpper+<br>松田 | | | | |

【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 |
| 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 | 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) | 12:05-12:35 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗生麻希 |
| 16(木) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 森下七奈海 |
| 17(金) | 10:45-11:15 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 森下七奈海 |
| 17(金) | 21:10-21:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松田春菜 |
| 18(土) | 08:00-08:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗生麻希 |
| 18(土) | 18:05-18:35 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松田春菜 |
| 20(月) | 08:00-08:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松田春菜 |
| 20(月) | 17:50-18:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗生麻希 |
| 21(火) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗生麻希 |
| 21(火) | 21:05-21:35 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松田春菜 |
| 22(水) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 森下七奈海 |
| 24(金) | 10:30-11:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 森下七奈海 |
| 24(金) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗生麻希 |
| 25(土) | 08:00-08:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松田春菜 |
| 25(土) | 15:10-15:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 下村菜摘 |
| 27(月) | 13:05-13:35 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 森下七奈海 |
| 27(月) | 20:05-20:35 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松田春菜 |
| 28(火) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 森下七奈海 |
| 28(火) | 17:25-17:55 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗生麻希 |
| 29(水) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松田春菜 |
| 29(水) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗生麻希 |
| 30(木) | 10:30-11:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松田春菜 |
| 30(木) | 19:00-19:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗生麻希 |
| 31(金) | 12:05-12:35 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松田春菜 |
| 31(金) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 森下七奈海 |

◎ … 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）

【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+