2026年7月レッスンスケジュール Rintosull ゆめタウン廿日市店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月15日02:12 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	Aスタジオ
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 永末	09:30–10:00 ◎ピラcore 藤重	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 内藤	09:30–10:20 ◎ピラB+ 永末		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 内藤	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 藤井	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 内藤	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 岡本	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 藤重	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 内藤		09:30–10:00 ◎ピラRefCore 内藤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 岡本	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 藤重	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 内藤	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 岡本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 永末		09:30–10:00 ◎ピラRefBody 永末	09:30–10:00 SP 藤重	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 岡本	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 内藤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 永末
	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 永末	10:30–11:20 ◎ピラB+ 藤重	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 永末	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 藤重		10:50–11:20 ◎ピラRefBody 内藤	10:50–11:35 Power Basic 藤井	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 永末	10:45–11:15 ◎ピラStretchC 藤重	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 藤重	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 永末		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 岡本	10:50–11:20 ◎ピラControlF 重岡	10:30–11:20 ◎ピラB+ 藤重	10:45–11:35 ◎ピラUpper+ 内藤	10:50–11:20 SP 藤重	10:50–11:20 SP 重岡		10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 藤重	10:30–11:20 ◎ピラB+ 藤重	10:50–11:20 SP 永末	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 藤重	10:50–11:20 SP 藤重
	12:05–12:35 ◎ピラRefCore 内藤	11:50–12:20 ◎ピラControlF 重岡	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 永末	11:50–12:35 Strong Back&Arms 藤重		11:50–12:35 Power Waist Shape 内藤	12:05–12:35 ◎ピラStretchC 重岡	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 永末	11:45–12:35 ◎ピラWaist+ 藤重	11:45–12:15 ◎ピラChestSR 永末	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 岡本		11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 内藤	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 重岡	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 岡本	12:05–12:35 ◎ピラStretchC 重岡	11:50–12:35 Strong Back&Arms 藤重	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 永末		11:50–12:20 SP 藤重	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 岡本	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 永末	11:50–12:20 SP 藤重	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 藤重
	13:05–13:55 ◎ピラLower+ 岡本	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 岡本	13:10–13:55 Strong Back&Arms 藤重	13:05–13:55 ◎ピラLower+ 藤重		13:05–13:55 ◎ピラLower+ 岡本	13:05–13:55 ◎ピラA+ 谷口	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 内藤	13:05–13:55 ◎ピラUpper+ 岡本	12:45–13:30 Power Basic 永末	13:05–13:35 Rin-Ballet 重岡		12:50–13:40 ◎ピラB+ 内藤	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 岡本	13:05–13:35 ◎ピラChestSR 永末	13:05–13:35 SP 重岡	13:05–13:55 ◎ピラB+ 内藤	12:50–13:40 ◎ピラB+ 重岡		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 内藤	13:05–13:35 ◎ピラStretchC 藤重	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 岡本	12:40–13:10 ◎ピラRefBody 内藤	12:50–13:20 ◎ピラHipLine 永末
	14:25–14:55 ◎ピラBackStyle 永末	14:10–14:40 ◎ピラHipLine 藤重	14:25–14:55 ◎ピラStretchC 藤重	14:25–14:55 ◎ピラBackStyle 永末	定休日	14:25–14:55 ◎ピラBackStyle 藤重	14:25–14:55 ◎ピラChestSR 谷口	14:10–14:40 ◎ピラRefBody 永末	14:25–14:55 ◎ピラTotalBody 藤重	14:00–14:50 ◎ピラLower+ 岡本		定休日	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 岡本	14:05–14:55 ◎ピラUpper+ 岡本	14:05–14:55 ◎ピラLower+ 岡本	14:05–14:55 ◎ピラB+ 内藤	14:25–14:55 ◎ピラBackStyle 藤重	14:10–14:55 Strong Hip&Legs 内藤	定休日	14:10–14:55 Power Basic 内藤	14:05–14:55 ◎ピラLower+ 岡本	14:05–14:35 ◎ピラStretchC 藤重	13:40–14:30 ◎ピラB&A+ 内藤	
	15:25–16:10 Boost Upper&Lower 岡本		15:25–15:55 ◎ピラHipLine 永末			15:25–16:10 Boost Upper&Lower 岡本		15:10–16:00 ◎ピラB+ 内藤	15:25–16:15 ◎ピラLower+ 岡本					15:25–15:55 ◎ピラPerBackBody 永末			15:25–16:10 Boost Upper&Lower 岡本	15:25–15:55 ◎ピラStretchC 重岡			15:25–16:15 ◎ピラUpper+ 岡本			
		16:10–17:00 ◎ピラLower+ 岡本					16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 藤井			16:30–17:00 ◎ピラPerBackBody 永末			16:30–17:00 Rin-Ballet 重岡		16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 永末			16:25–17:15 ◎ピラB&A+ 内藤		16:15–16:45 SP 藤重		16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 藤重		
	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 岡本	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 岡本	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 内藤	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 永末		17:30–18:20 ◎ピラB+ 藤重	17:50–18:20 ◎ピラPerBackBody 谷口	17:40–18:10 ◎ピラChestSR 永末	17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 内藤	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 岡本	17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 藤重		17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 内藤	17:30–18:00 ◎ピラChestSR 永末	17:50–18:20 ◎ピラTotalBody 藤重	17:30–18:00 SP 重岡	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 岡本			17:15–18:05 ◎ピラLower+ 永末	17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 藤重	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 永末	17:30–18:15 Power Basic 藤重	17:40–18:10 SP 内藤
	18:50–19:20 ◎ピラPerBackBody 内藤	18:45–19:15 Rin-Ballet 重岡	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 内藤	18:50–19:20 ◎ピラControlF 永末		18:50–19:20 ◎ピラcore 藤重	18:50–19:20 ◎ピラTotalBody 谷口	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 重岡	18:50–19:40 ◎ピラB+ 藤重	18:50–19:20 ◎ピラHipLine 藤重	18:30–19:00 ◎ピラcore 重岡		18:50–19:20 ◎ピラStretchC 重岡	18:30–19:15 Power Waist Shape 永末	18:50–19:20 ◎ピラHipLine 永末	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 重岡	18:50–19:20 SP 内藤	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 永末		18:35–19:20 Strong Back&Arms 内藤	18:30–19:20 ◎ピラB+ 内藤	18:40–19:10 SP 藤重	18:45–19:15 ◎ピラStretchC 藤重	18:40–19:10 Rin-Ballet 重岡
	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 内藤	19:45–20:30 Power Basic 重岡	19:45–20:35 ◎ピラUpper+ 藤重	19:50–20:20 ◎ピラRefBody 藤重		19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 岡本	19:50–20:35 Strong Hip&Legs 重岡	20:00–20:30 Rin-Ballet 重岡	20:10–20:40 ◎ピラPerBackBody 内藤	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 岡本	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 岡本		19:50–20:40 ◎ピラLower+ 重岡	19:45–20:35 ◎ピラB+ 重岡	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 岡本	19:50–20:35 Power Basic 内藤	19:50–20:40 ◎ピラB+ 内藤	19:50–20:20 SP 内藤		19:50–20:20 ◎ピラChestSR 永末	19:50–20:20 SP 内藤	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 岡本	19:45–20:15 SP 内藤	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 内藤

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
09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 永末		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 内藤	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 永末	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 内藤	09:30–10:00 SP 藤重	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 内藤
10:30–11:20 ◎ピラB+ 内藤		10:50–11:40 ◎ピラB+ 藤重	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 重岡	10:50–11:20 SP 杉野	10:30–11:20 ◎ピラB+ 藤重	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 永末
11:50–12:20 ◎ピラHipLine 永末		12:10–12:40 SP 内藤	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 岡本	11:50–12:40 ◎ピラJumpM 杉野	11:50–12:20 ◎ピラControlF 重岡	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 永末
12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 内藤		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 岡本	13:10–13:55 Power Waist Shape 重岡	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 北瀬	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 藤重	13:10–14:00 ◎ピラB+ 内藤
14:10–14:40 SP 永末	定休日		14:25–14:55 ◎ピラStretchC 重岡		14:10–14:40 SP 藤重	
15:15–15:45 Rin-Ballet 重岡				15:20–16:10 ◎ピラA+ 杉野		15:30–16:00 SP 永末
		16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 藤重	16:30–17:00 SP 永末	16:40–17:10 ◎ピラTotalBody 北瀬	16:30–17:00 ◎ピラBackStyle 永末	16:30–17:00 ◎ピラStretchC 重岡
17:30–18:20 ◎ピラLower+ 内藤		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 岡本	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 岡本	17:40–18:10 SP 内藤	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 重岡	17:30–18:15 Power Waist Shape 永末
18:50–19:20 SP 内藤		18:40–19:25 Boost Upper&Lower 岡本	18:50–19:20 ◎ピラPerBackBody 永末	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 北瀬	18:50–19:20 SP 永末	18:45–19:15 SP 重岡
19:50–20:20 ◎ピラChestSR 重岡		19:55–20:25 SP 藤重	19:50–20:20 ◎ピラRefBody 永末	20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 内藤	19:50–20:35 Strong Hip&Legs 永末	19:45–20:35 ◎ピラUpper+ 重岡

【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	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)	13:05–13:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	重岡ちひろ
16(木)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	重岡ちひろ
17(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤重里奈
17(金)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	内藤千晴
18(土)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	重岡ちひろ
18(土)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	内藤千晴
20(月)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤重里奈
20(月)	16:15–16:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤重里奈
21(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤重里奈
21(火)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	内藤千晴
22(水)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	永末安理奈
22(水)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤重里奈
23(木)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤重里奈
23(木)	19:45–20:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	内藤千晴
24(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤重里奈
24(金)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	内藤千晴
25(土)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	永末安理奈
25(土)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	内藤千晴
27(月)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	内藤千晴
27(月)	19:55–20:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤重里奈
28(火)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	永末安理奈
29(水)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉野明美
29(水)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	内藤千晴
30(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤重里奈
30(木)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤重里奈
30(木)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	永末安理奈
31(金)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	永末安理奈
31(金)	18:45–19:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	重岡ちひろ

◎ … 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）

10分
18:30–19:30
レッスン名
インストラクター名
レッスン前
10分講座

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+