2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 八王子店(全スタジオ:女性専用)

※2026年07月11日02:03 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 ◎ピラB+ 小澤							08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 西村							08:00–08:45 Strong Hip&Legs 岡山		08:00–08:50 ◎ピラLower+ 小澤				
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 小澤	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 星野	●09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 西村	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 小澤		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 岡山	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 岡山	09:30–10:20 ◎ピラB+ 星野	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小澤	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 岡山	●09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 西村		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 岡山	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 岡山	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 西村	09:30–10:20 ◎ピラB+ 星野	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 星野	09:15–10:05 ◎ピラJumpM 山本		09:20–10:10 ◎ピラB+ 岡山	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 星野	09:30–10:15 Power Basic 小澤	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 西村
	10:50–11:35 Power Basic 小澤	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 星野	●10:50–11:40 ◎ピラLower+ 小澤	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 星野		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 西村	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 岡山	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 星野	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 小澤	10:50–11:35 Power Waist Shape 岡山	10:40–11:10 ◎ピラControlF 山本		10:50–11:35 Strong Hip&Legs 岡山	10:45–11:15 ◎ピラBackStyle 山本	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 西村	10:50–11:20 SP 山本	10:50–11:40 ◎ピラB+ 星野	10:35–11:25 ◎ピラLower+ 西村		10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 西村	10:50–11:40 ◎ピラB+ 星野	10:45–11:15 ◎ピラRefCore 小澤	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 星野
	12:05–12:35 ◎ピラChestSR 山本	12:10–12:55 Power Basic 小澤	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 西村	12:00–12:50 ◎ピラJumpM 山本		12:10–13:00 ◎ピラB+ 岡山	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 星野	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 山本	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 西村	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 西村	11:40–12:30 ◎ピラB+ 小澤		12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 星野	11:45–12:15 ◎ピラcore 山本	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 小澤	11:50–12:20 SP 山本	12:10–12:55 Power Basic 小澤	11:55–12:40 Strong Back&Arms 西村		12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 西村	12:10–12:40 SP 岡山	11:45–12:35 ◎ピラLower+ 星野	12:05–12:55 ◎ピラWaist+ 星野
	13:05–13:35 ◎ピラTotalBody 山本	13:25–14:15 ◎ピラUpper+ 小澤		13:20–14:05 Boost Upper&Lower 小澤		13:25–14:15 ◎ピラB&A+ 岡山	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 星野	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 岡山	13:10–13:55 Strong Back&Arms 西村	13:20–14:10 ◎ピラH&L+ 西村	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 小澤		12:45–13:35 ◎ピラB+ 岡山		13:30–14:20 ◎ピラLower+ 小澤	12:50–13:35 Power Waist Shape 小澤	13:25–14:15 ◎ピラUpper+ 星野	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 岡山		13:20–14:10 ◎ピラWaist+ 小澤	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 星野	13:05–13:35 SP 岡山	13:25–14:15 ◎ピラLower+ 小澤
				14:35–15:05 ◎ピラStretchC 山本							14:20–15:10 ◎ピラB&A+ 西村		13:30–14:00 ◎ピラRefCore 小澤					14:30–15:15 Power Basic 岡山		14:40–15:30 ◎ピラB&A+ 岡山				
				15:40–16:30 ◎ピラWaist+ 星野							15:40–16:30 ◎ピラWaist+ 小澤							15:45–16:30 Strong Back&Arms 西村		16:00–16:30 SP 岡山				
	17:05–17:55 ◎ピラLower+ 西村	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 小澤		17:00–17:45 Power Basic 星野		17:40–18:10 ◎ピラStretchC 山本	17:05–17:55 ◎ピラUpper+ 星野	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 星野	17:25–17:55 ◎ピラRefCore 星野	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 西村	17:00–17:30 ◎ピラBackStyle 山本		17:00–17:50 ◎ピラB+ 小澤	17:05–17:50 Power Waist Shape 星野	17:25–17:55 ◎ピラRefBody 西村	17:40–18:10 SP 山本	17:05–17:55 ◎ピラH&L+ 西村	17:00–17:30 SP 山本		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 西村	17:05–17:55 ◎ピラH&L+ 西村	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 小澤	17:25–18:15 ◎ピラB&A+ 西村
	18:25–19:10 Strong Back&Arms 西村	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 星野	18:25–19:15 ◎ピラLower+ 岡山			18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 山本	18:25–19:15 ◎ピラB+ 岡山	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 岡山	18:25–19:10 Power Basic 小澤	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 岡山			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 小澤	18:25–19:10 Strong Hip&Legs 岡山	18:25–19:10 Power Basic 小澤	18:40–19:10 SP 山本	18:25–19:15 ◎ピラLower+ 小澤			18:25–19:10 Boost Upper&Lower 西村	18:40–19:10 SP 岡山	18:45–19:15 ◎ピラRefCore 星野
	19:40–20:30 ◎ピラB+ 岡山	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 岡山	19:45–20:30 Power Waist Shape 星野			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 西村	19:45–20:30 Strong Hip&Legs 西村	20:00–20:30 ◎ピラcore 山本	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 星野	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 山本			19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 星野	19:40–20:30 ◎ピラB+ 星野	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 岡山	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小澤	19:45–20:30 Power Waist Shape 小澤				19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 岡山	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 西村	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 小澤
	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 岡山	21:00–21:50 ◎ピラB+ 岡山	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 星野			21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 西村	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 西村	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 岡山	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 星野	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 山本			21:00–21:50 ◎ピラB+ 星野	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 星野	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 岡山	21:00–21:50 ◎ピラB+ 小澤	21:00–21:30 ◎ピラBody 西村				21:00–21:30 SP 岡山	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 西村	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 小澤

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
08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 星野	定休日					
09:20–10:05 Power Waist Shape 星野		09:30–10:20 ◎ピラB+ 小澤	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 西村	09:30–10:00 SP 山本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 小澤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 西村
10:35–11:20 Strong Hip&Legs 西村		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 小澤	10:45–11:35 ◎ピラUpper+ 星野	10:30–11:20 ◎ピラB+ 小澤	10:50–11:40 ◎ピラB+ 小澤	10:50–11:20 SP 山本
11:50–12:40 ◎ピラB+ 星野		12:10–12:40 SP 岡山	12:05–12:35 ◎ピラRefCore 星野	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 小澤	12:10–12:40 SP 山本	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 小澤
13:10–13:55 Boost Upper&Lower 西村		13:10–13:40 SP 岡山	13:05–13:35 SP 岡山		13:10–13:40 SP 岡山	13:10–13:40 SP 山本
14:25–15:10 Strong Back&Arms 西村						
15:40–16:30 ◎ピラWaist+ 星野						
17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 西村		17:40–18:10 SP 岡山	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 西村		17:20–17:50 SP 山本	17:10–17:55 Power Waist Shape 小澤
		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 小澤	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 岡山	18:40–19:10 SP 岡山	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 星野	18:25–19:15 ◎ピラB+ 小澤
		20:00–20:30 SP 山本	20:00–20:30 SP 岡山	●19:40–20:30 ◎ピラLower+ 星野	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 岡山	19:45–20:30 Strong Hip&Legs 西村
		21:00–21:30 SP 山本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 星野	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 星野	21:00–21:30 SP 岡山	●21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 西村

【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
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	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)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本優奈
16(木)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本優奈
16(木)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本優奈
16(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本優奈
18(土)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本優奈
20(月)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡山彩優
21(火)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡山彩優
21(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡山彩優
22(水)	13:05–13:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡山彩優
22(水)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡山彩優
27(月)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡山彩優
27(月)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡山彩優
27(月)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡山彩優
27(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本優奈
27(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本優奈
28(火)	13:05–13:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡山彩優
28(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡山彩優
29(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本優奈
29(水)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡山彩優
30(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本優奈
30(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡山彩優
30(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本優奈
30(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡山彩優
31(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本優奈
31(金)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本優奈

◎ … 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+