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

※2026年06月22日02:06 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)
	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	－
☀	09:00-09:50 ◎ピラB+ 清井 10:20-10:50 ◎ピラBackStyle 清井 11:10-11:40 SP 高田	09:00-09:30 SP 川野 10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 川野 11:20-12:05 Strong Hip&Legs 川野	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 川野 10:20-11:10 ◎ピラLower+ 川野 11:40-12:10 SP 川野	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 志岐 09:50-10:35 Boost Upper&Lower 志岐 11:05-11:35 SP 川野	定休日	09:00-09:30 SP 清井 10:00-10:45 Power Waist Shape 高田 11:05-11:55 ◎ピラUpper+ 高田	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 清井 10:15-10:45 SP 清井 11:15-12:05 ◎ピラB&A+ 川野	09:00-09:30 SP 川野 10:00-10:50 ◎ピラH&L+ 川野 11:15-12:05 ◎ピラUpper+ 吉牟禮	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 志岐 10:15-11:05 ◎ピラUpper+ 志岐 11:35-12:25 ◎ピラLower+ 志岐	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 志岐 10:20-11:10 ◎ピラJumpM 高田 11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 志岐	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 志岐 09:50-10:35 Boost Upper&Lower 志岐 11:05-11:50 Strong Hip&Legs 川野
☀	12:10-13:00 ◎ピラJumpM 高田 13:55-14:45 ◎ピラLower+ 志岐 17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 清井	12:35-13:25 ◎ピラUpper+ 志岐 17:15-18:00 Boost Upper&Lower 志岐	12:40-13:30 ◎ピラJumpM 高田 17:15-17:45 SP 高田	12:05-12:55 ◎ピラB&A+ 川野 13:25-14:15 ◎ピラJumpM 高田 14:45-15:35 ◎ピラUpper+ 志岐 16:05-16:35 SP 川野 ●17:05-17:55 ◎ピラLower+ 志岐		17:10-17:40 SP 高田	12:35-13:25 ◎ピラLower+ 川野	12:35-13:05 ◎ピラcore 吉牟禮 17:00-17:50 ◎ピラA+ 清井	12:55-13:25 SP 川野	16:00-16:45 Boost Upper&Lower 志岐 17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 志岐	12:15-12:45 SP 清井 13:15-14:05 ◎ピラA+ 清井 14:35-15:25 ◎ピラUpper+ 志岐 15:55-16:45 ◎ピラB&A+ 川野 17:05-17:35 SP 川野	
🌙	18:20-18:50 SP 清井 19:20-20:10 ◎ピラLower+ 高田 20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 高田	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 志岐 19:50-20:35 Power Waist Shape 清井 21:05-21:35 SP 清井	18:15-18:45 ◎ピラControlF 高田 19:15-20:05 ◎ピラLower+ 清井 20:35-21:25 ◎ピラA+ 清井			18:10-19:00 ◎ピラH&L+ 川野 19:30-20:15 Boost Upper&Lower 川野 20:50-21:35 Strong Back&Arms 川野	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 高田 19:35-20:05 SP 高田 20:35-21:25 ◎ピラLower+ 志岐	18:20-19:05 Power Waist Shape 清井 19:35-20:25 ◎ピラLower+ 川野 20:55-21:25 SP 清井	18:00-18:45 Strong Hip&Legs 川野 19:20-20:10 ◎ピラB&A+ 川野 20:40-21:30 ◎ピラLower+ 志岐	18:40-19:10 ◎ピラBackStyle 清井 19:40-20:10 SP 清井 20:35-21:25 ◎ピラA+ 清井	18:05-18:35 ◎ピラStretchC 清井	

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
	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	－
☀	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 志岐 10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 志岐 11:40-12:30 ◎ピラLower+ 志岐	09:00-09:45 Strong Back&Arms 川野 10:15-11:05 ◎ピラH&L+ 川野 11:35-12:05 SP 川野	09:00-09:30 ◎ピラcore 長嶋 10:00-10:50 ◎ピラJumpM 高田 11:20-12:05 Boost Upper&Lower 長嶋	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 志岐 10:20-11:10 ◎ピラA+ 清井 11:40-12:30 ◎ピラLower+ 志岐	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 川野 10:20-11:05 Boost Upper&Lower 川野 11:35-12:05 SP 川野	08:30-09:15 Boost Upper&Lower 志岐 09:45-10:35 ◎ピラUpper+ 志岐 11:05-11:35 SP 清井	定休日
☀	13:00-13:30 SP 清井	12:35-13:25 ◎ピラUpper+ 志岐 17:00-17:50 ◎ピラLower+ 志岐	12:35-13:05 SP 高田 17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 長嶋	17:15-17:45 SP 清井	12:35-13:25 ◎ピラJumpM 高田 17:20-18:10 ◎ピラB+ 清井	12:05-12:55 ◎ピラWaist+ 清井 13:35-14:25 ◎ピラJumpM 高田 14:55-15:25 SP 高田 15:55-16:40 Power Basic 清井 17:05-17:55 ◎ピラLower+ 志岐	
🌙	18:30-19:00 SP 清井 19:30-20:20 ◎ピラLower+ 志岐 20:50-21:20 ◎ピラStretchC 清井	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 志岐 19:40-20:10 SP 高田 20:40-21:30 ◎ピラJumpM 高田	18:20-18:50 SP 川野 19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 川野 20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 川野	18:20-19:05 Power Waist Shape 清井 19:35-20:25 ◎ピラLower+ 志岐 20:55-21:25 SP 清井	18:40-19:10 SP 清井 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 高田 21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 清井		

	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
☀	08:30-09:20 ◎ピラH&L+ 川野 09:50-10:35 Strong Back&Arms 川野 11:05-11:55 ◎ピラLower+ 志岐	09:00-09:50 ◎ピラA+ 清井 10:20-11:05 Power Basic 清井 11:35-12:05 SP 高田		09:00-09:30 SP 清井 10:00-10:45 Power Basic 清井 11:15-12:05 ◎ピラLower+ 清井	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 清井 10:20-11:10 ◎ピラA+ 清井 11:40-12:10 SP 清井
☀	12:25-13:15 ◎ピラUpper+ 志岐 14:45-15:30 Boost Upper&Lower 志岐 16:00-16:50 ◎ピラLower+ 志岐 17:20-17:50 SP 川野			16:00-16:30 SP 川野 17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 川野	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 川野
🌙	18:20-19:10 ◎ピラA+ 清井 19:40-20:30 ◎ピラLower+ 川野 21:00-21:45 Strong Hip&Legs 川野	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 志岐 19:40-20:10 SP 川野 20:40-21:25 Strong Back&Arms 川野		19:40-20:30 ◎ピラLower+ 川野 21:00-21:30 SP 川野	18:40-19:10 SP 清井 19:40-20:30 ◎ピラLower+ 川野

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
08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 清井	定休日	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 高田	09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 清井	09:00-09:45 Strong Hip&Legs 川野	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川野	09:00-09:30 SP 高田
09:50-10:20 SP 清井		10:20-10:50 SP 高田	10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 清井	10:15-10:45 ◎ﾋﾞﾗcore 長嶋	10:20-11:05 Strong Back&Arms 川野	10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 志岐
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 高田		11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 川野	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 清井	11:15-11:45 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 長嶋	11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗJumpM 高田	11:20-12:05 Boost Upper&Lower 志岐
12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 高田				12:15-12:45 SP 川野	12:55-13:25 SP 高田	12:35-13:25 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 志岐
13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 川野						
14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川野						
15:55-16:25 SP 川野			16:00-16:30 SP 高田			
16:55-17:25 ◎ﾋﾞﾗStretchC 清井			17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 志岐	17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 清井	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 清井	
17:55-18:25 SP 川野						
		18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川野	18:20-18:50 SP 高田	18:20-19:05 Strong Back&Arms 川野	18:20-18:50 SP 川野	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 清井
		19:30-20:00 SP 川野	19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 志岐	19:35-20:25 ◎ﾋﾞﾗB+ 清井	19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 清井	19:50-20:20 SP 清井
		20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 高田	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 志岐	20:55-21:25 SP 清井	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 清井	20:50-21:35 Power Basic 清井

【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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	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	◎ﾋﾞﾗ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	◎ﾋﾞﾗ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
1(水)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙田雛妃
1(水)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	清井未来
2(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川野美怜
2(木)	21:05-21:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	清井未来
3(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川野美怜
3(金)	17:15-17:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙田雛妃
4(土)	11:05-11:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	川野美怜
4(土)	16:05-16:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	川野美怜
6(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	清井未来
6(月)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙田雛妃
7(火)	10:15-10:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	清井未来
7(火)	19:35-20:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙田雛妃
8(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川野美怜
8(水)	20:55-21:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	清井未来
9(木)	12:55-13:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	川野美怜
10(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	清井未来
11(土)	12:15-12:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	清井未来
11(土)	17:05-17:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	川野美怜
13(月)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	清井未来
13(月)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	清井未来
14(火)	11:35-12:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	川野美怜
14(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙田雛妃
15(水)	12:35-13:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙田雛妃
15(水)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川野美怜
16(木)	17:15-17:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	清井未来
16(木)	20:55-21:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	清井未来
17(金)	11:35-12:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	川野美怜
17(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	清井未来
18(土)	11:05-11:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	清井未来
18(土)	14:55-15:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙田雛妃
20(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川野美怜
21(火)	11:35-12:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙田雛妃
21(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川野美怜
23(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	清井未来
23(木)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川野美怜
23(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川野美怜
24(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	清井未来
24(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	清井未来
25(土)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	清井未来
25(土)	15:55-16:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	川野美怜
25(土)	17:55-18:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	川野美怜
27(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙田雛妃
27(月)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川野美怜
28(火)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙田雛妃
28(火)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙田雛妃
29(水)	12:15-12:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	川野美怜
29(水)	20:55-21:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	清井未来
30(木)	12:55-13:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙田雛妃
30(木)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川野美怜
31(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙田雛妃
31(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	清井未来

◎ … 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+