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

※2026年06月26日02:08 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) |
|---|---|---|---|---|---|
| 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<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>江上 | 09:00-09:30<br>◎ﾋﾟﾗTotalBody<br>松木 | 09:00-09:50<br>◎ﾋﾟﾗH&L+<br>三宅 | 08:00-08:30<br>◎ﾋﾟﾗStretchC<br>三宅 | 定休日 | 09:00-09:50<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>山﨑 |
| ●10:20-11:10<br>◎ﾋﾟﾗB&A+<br>江上 | 10:00-10:50<br>◎ﾋﾟﾗWaist+<br>松木 | 10:20-10:50<br>◎ﾋﾟﾗChestSR<br>三宅 | 09:00-09:50<br>◎ﾋﾟﾗWaist+<br>三宅 | | 10:20-11:10<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>山﨑 |
| 11:40-12:10<br>◎ﾋﾟﾗControlF<br>三宅 | 11:20-11:50<br>Cardio Reform Blast<br>石井 | 11:20-12:10<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>石井 | 10:20-10:50<br>◎ﾋﾟﾗPerBackBody<br>松木 | | 11:40-12:10<br>◎ﾋﾟﾗHipLine<br>江上 |
| 12:40-13:10<br>◎ﾋﾟﾗStretchC<br>三宅 | 12:20-13:10<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>石井 | 12:40-13:10<br>◎ﾋﾟﾗControlF<br>三宅 | 11:20-12:10<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>山﨑 | | 12:40-13:10<br>Rin-Ballet<br>江上 |
| 13:40-14:10<br>◎ﾋﾟﾗPerBackBody<br>江上 | 13:40-14:30<br>◎ﾋﾟﾗH&L+<br>江上 | 16:00-16:30<br>◎ﾋﾟﾗRefBody<br>石井 | 12:40-13:30<br>◎ﾋﾟﾗB&A+<br>松木 | | 13:40-14:10<br>◎ﾋﾟﾗPerBackBody<br>江上 |
| 16:00-16:30<br>◎ﾋﾟﾗChestSR<br>三宅 | 16:20-16:50<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>石井 | 17:00-17:50<br>◎ﾋﾟﾗH&L+<br>石井 | 14:20-14:50<br>◎ﾋﾟﾗcore<br>三宅 | | 16:20-16:50<br>◎ﾋﾟﾗBackStyle<br>三宅 |
| 17:00-17:50<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>山﨑 | 17:20-17:50<br>Rin-Ballet<br>松木 | 18:20-18:50<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>石井 | 15:20-15:50<br>◎ﾋﾟﾗTotalBody<br>松木 | | 17:20-18:10<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>三宅 |
| 18:20-18:50<br>◎ﾋﾟﾗcore<br>三宅 | 18:20-19:10<br>◎ﾋﾟﾗB&A+<br>松木 | 19:20-20:10<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>山﨑 | 16:20-17:05<br>Boost Upper&Lower<br>山﨑 | | 18:40-19:10<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>石井 |
| 19:20-20:05<br>Boost Upper&Lower<br>山﨑 | 19:40-20:30<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>江上 | 20:40-21:30<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>山﨑 | 17:40-18:10<br>◎ﾋﾟﾗChestSR<br>三宅 | | 19:40-20:25<br>Strong Hip&Legs<br>石井 |
| 20:40-21:30<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>山﨑 | 21:00-21:30<br>◎ﾋﾟﾗBackStyle<br>江上 | | 18:40-19:30<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>山﨑 | | 21:00-21:30<br>◎ﾋﾟﾗChestSR<br>三宅 |

| 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 | － |
| 09:00-09:30<br>◎ﾋﾟﾗBackStyle<br>江上 | 09:00-09:50<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>山﨑 | ●09:00-09:50<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>山﨑 | 09:00-09:30<br>Cardio Reform Blast<br>松木 | 08:00-08:50<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>山﨑 | 定休日 |
| 10:00-10:50<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>山﨑 | 10:20-10:50<br>◎ﾋﾟﾗPerBackBody<br>松木 | ●10:20-11:10<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>山﨑 | 10:10-11:00<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>江上 | 09:20-09:50<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>石井 | |
| 11:20-12:10<br>◎ﾋﾟﾗJumpM<br>石井 | 11:20-11:50<br>◎ﾋﾟﾗStretchC<br>松木 | 11:40-12:10<br>◎ﾋﾟﾗcore<br>三宅 | 11:40-12:25<br>Power Waist Shape<br>江上 | 10:20-11:05<br>Power Basic<br>江上 | |
| 12:40-13:10<br>◎ﾋﾟﾗRefBody<br>石井 | 12:20-13:10<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>山﨑 | 12:40-13:10<br>◎ﾋﾟﾗBackStyle<br>江上 | 13:10-13:40<br>◎ﾋﾟﾗChestSR<br>三宅 | 11:40-12:10<br>◎ﾋﾟﾗHipLine<br>江上 | |
| 13:40-14:10<br>Rin-Ballet<br>江上 | 16:00-16:50<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>山﨑 | 17:20-17:50<br>Cardio Reform Blast<br>松木 | 16:20-16:50<br>◎ﾋﾟﾗTotalBody<br>三宅 | 12:40-13:10<br>◎ﾋﾟﾗRefBody<br>石井 | |
| 16:00-16:50<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>山﨑 | 17:20-17:50<br>◎ﾋﾟﾗTotalBody<br>松木 | 18:20-19:10<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>石井 | 17:20-17:50<br>◎ﾋﾟﾗBackStyle<br>江上 | 14:20-14:50<br>Cardio Reform Blast<br>石井 | |
| 17:20-18:10<br>◎ﾋﾟﾗB&A+<br>江上 | 18:20-19:10<br>◎ﾋﾟﾗA+<br>松木 | 19:40-20:10<br>◎ﾋﾟﾗHipLine<br>江上 | 18:20-19:10<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>江上 | 15:20-16:10<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>石井 | |
| 18:40-19:10<br>◎ﾋﾟﾗHipLine<br>江上 | 19:40-20:10<br>Cardio Reform Blast<br>石井 | 20:40-21:25<br>Strong Back&Arms<br>石井 | 19:40-20:30<br>◎ﾋﾟﾗWaist+<br>三宅 | 16:40-17:10<br>◎ﾋﾟﾗcore<br>三宅 | |
| 19:40-20:30<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>三宅 | 20:40-21:30<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>石井 | | 21:00-21:30<br>◎ﾋﾟﾗHipLine<br>三宅 | 17:40-18:30<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>江上 | |
| 21:00-21:30<br>◎ﾋﾟﾗcore<br>三宅 | | | | 19:00-19:30<br>◎ﾋﾟﾗStretchC<br>三宅 | |

| 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) | 16日(木) | 17日(金) | 18日(土) |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| 09:00-09:30<br>◎ﾋﾟﾗPerBackBody<br>松木 | 09:00-09:30<br>◎ﾋﾟﾗTotalBody<br>松木 | 09:00-09:50<br>◎ﾋﾟﾗH&L+<br>石井 | 09:00-09:50<br>◎ﾋﾟﾗB&A+<br>石井 | 09:00-09:30<br>SP<br>三宅 | 08:00-08:30<br>◎ﾋﾟﾗPerBackBody<br>江上 |
| 10:00-10:50<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>江上 | 10:00-10:30<br>◎ﾋﾟﾗPerBackBody<br>松木 | 10:20-10:50<br>◎ﾋﾟﾗRefBody<br>石井 | 10:20-10:50<br>SP<br>石井 | 10:00-10:50<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>三宅 | 09:00-09:50<br>◎ﾋﾟﾗWaist+<br>江上 |
| 11:20-12:10<br>◎ﾋﾟﾗWaist+<br>江上 | 11:00-11:50<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>山﨑 | 11:20-12:10<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>江上 | 11:20-11:50<br>Rin-Ballet<br>江上 | 11:20-12:10<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>山﨑 | ●10:20-11:10<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>松木 |
| 12:40-13:10<br>◎ﾋﾟﾗHipLine<br>三宅 | 12:20-13:10<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>山﨑 | 12:40-13:10<br>◎ﾋﾟﾗcore<br>江上 | 12:20-13:10<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>山﨑 | 12:40-13:25<br>Boost Upper&Lower<br>山﨑 | 11:40-12:10<br>◎ﾋﾟﾗControlF<br>松木 |
| 13:40-14:30<br>◎ﾋﾟﾗJumpM<br>石井 | 16:20-16:50<br>◎ﾋﾟﾗControlF<br>松木 | 13:40-14:10<br>◎ﾋﾟﾗBackStyle<br>松木 | 16:20-16:50<br>◎ﾋﾟﾗPerBackBody<br>江上 | 16:20-16:50<br>◎ﾋﾟﾗcore<br>三宅 | 12:40-13:10<br>SP<br>江上 |
| 16:20-17:05<br>Strong Back&Arms<br>三宅 | 17:20-17:50<br>◎ﾋﾟﾗChestSR<br>三宅 | 16:00-16:50<br>◎ﾋﾟﾗJumpM<br>石井 | 17:20-17:50<br>SP<br>江上 | 17:20-17:50<br>SP<br>石井 | 14:30-15:00<br>◎ﾋﾟﾗRefBody<br>石井 |
| 17:40-18:10<br>◎ﾋﾟﾗRefBody<br>石井 | 18:20-19:10<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>山﨑 | 17:20-18:05<br>Strong Hip&Legs<br>江上 | 18:20-19:10<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>山﨑 | 18:20-18:50<br>◎ﾋﾟﾗRefBody<br>石井 | 15:30-16:20<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>山﨑 |
| 18:40-19:30<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>石井 | 19:40-20:25<br>Power Waist Shape<br>三宅 | 18:40-19:10<br>◎ﾋﾟﾗPerBackBody<br>江上 | 19:40-20:30<br>◎ﾋﾟﾗA+<br>松木 | 19:20-20:10<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>山﨑 | 16:50-17:20<br>SP<br>石井 |
| 20:00-20:30<br>◎ﾋﾟﾗControlF<br>三宅 | 21:00-21:30<br>◎ﾋﾟﾗTotalBody<br>三宅 | 19:40-20:10<br>◎ﾋﾟﾗHipLine<br>松木 | 21:00-21:30<br>◎ﾋﾟﾗStretchC<br>松木 | 20:40-21:25<br>Power Basic<br>石井 | 17:50-18:20<br>Cardio Reform Blast<br>石井 |
| 21:00-21:30<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>石井 | | 20:40-21:30<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>松木 | | | 18:50-19:40<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>山﨑 |

| 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 |
| 定休日 | 08:00-08:30<br>Rin-Ballet<br>松木 | 09:00-09:30<br>◎ﾋﾟﾗStretchC<br>三宅 | 臨時休業 | 09:00-09:50<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>山﨑 | 09:00-09:30<br>SP<br>松木 |
| | 09:00-09:30<br>SP<br>松木 | 10:00-10:30<br>SP<br>三宅 | | 10:20-11:10<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>山﨑 | 10:00-10:50<br>◎ﾋﾟﾗA+<br>松木 |
| | 10:00-10:45<br>Strong Hip&Legs<br>三宅 | 11:00-11:50<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>江上 | | 11:40-12:10<br>SP<br>石井 | 11:20-11:50<br>Rin-Ballet<br>江上 |
| | 11:20-11:50<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>石井 | 12:20-13:05<br>Power Waist Shape<br>江上 | | 12:40-13:10<br>◎ﾋﾟﾗHipLine<br>江上 | 12:20-13:10<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>江上 |
| | 12:20-12:50<br>◎ﾋﾟﾗRefBody<br>石井 | 16:20-16:50<br>◎ﾋﾟﾗHipLine<br>三宅 | | 16:20-17:10<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>江上 | 13:40-14:10<br>◎ﾋﾟﾗControlF<br>三宅 |
| | 14:20-14:50<br>SP<br>三宅 | 17:20-17:50<br>Cardio Reform Blast<br>石井 | | 17:40-18:10<br>◎ﾋﾟﾗControlF<br>三宅 | 16:20-16:50<br>◎ﾋﾟﾗStretchC<br>三宅 |
| | 15:20-15:50<br>◎ﾋﾟﾗTotalBody<br>三宅 | 18:20-19:10<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>石井 | | 18:40-19:25<br>Power Waist Shape<br>三宅 | 17:20-17:50<br>SP<br>江上 |
| | 16:20-16:50<br>Cardio Reform Blast<br>石井 | 19:40-20:10<br>SP<br>江上 | | 20:00-20:30<br>Rin-Ballet<br>江上 | 18:20-19:05<br>Strong Hip&Legs<br>三宅 |
| | 17:20-18:10<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>山﨑 | 20:40-21:30<br>◎ﾋﾟﾗWaist+<br>石井 | | 21:00-21:30<br>SP<br>三宅 | 19:30-20:00<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>石井 |
| | 18:40-19:30<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>山﨑 | | | | 20:30-21:20<br>◎ﾋﾟﾗJumpM<br>石井 |

| 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<br>◎ピラUpper+<br>山﨑 | 定休日 | 09:00-09:50<br>◎ピラLower+<br>山﨑 | 09:00-09:50<br>◎ピラUpper+<br>山﨑 | 09:00-09:30<br>SP<br>松木 | 09:00-09:30<br>◎ピラTotalBody<br>三宅 | 09:00-09:30<br>◎ピラControlF<br>三宅 |
| 09:20-10:10<br>◎ピラLower+<br>山﨑 | | 10:20-11:10<br>◎ピラUpper+<br>山﨑 | 10:20-11:10<br>◎ピラLower+<br>山﨑 | 10:00-10:30<br>◎ピラTotalBody<br>松木 | 10:00-10:50<br>◎ピラB&A+<br>三宅 | 10:00-10:50<br>◎ピラB+<br>三宅 |
| 10:40-11:10<br>SP<br>江上 | | 11:40-12:10<br>SP<br>三宅 | 11:40-12:10<br>Rin-Ballet<br>江上 | 11:00-11:50<br>◎ピラA+<br>松木 | 11:20-11:50<br>SP<br>松木 | 11:20-11:50<br>SP<br>石井 |
| 11:40-12:10<br>Rin-Ballet<br>江上 | | 12:40-13:10<br>◎ピラChestSR<br>三宅 | 12:40-13:10<br>SP<br>江上 | 12:20-12:50<br>Rin-Ballet<br>江上 | 12:20-13:10<br>◎ピラB+<br>松木 | 12:20-13:05<br>Strong Back&Arms<br>石井 |
| ●12:40-13:30<br>◎ピラLower+<br>山﨑 | | 16:00-16:50<br>◎ピラLower+<br>山﨑 | 16:00-16:50<br>◎ピラUpper+<br>山﨑 | 17:20-17:50<br>◎ピラChestSR<br>三宅 | 16:20-16:50<br>◎ピラChestSR<br>三宅 | 13:40-14:10<br>◎ピラStretchC<br>松木 |
| 14:40-15:10<br>SP<br>石井 | | 17:20-17:50<br>SP<br>三宅 | 17:20-17:50<br>SP<br>石井 | 18:20-19:10<br>◎ピラB+<br>石井 | 17:20-17:50<br>◎ピラPerBackBody<br>松木 | 16:20-16:50<br>Cardio Reform Blast<br>石井 |
| 15:40-16:10<br>◎ピラRefCore<br>石井 | | 18:20-19:05<br>Power Basic<br>三宅 | 18:20-18:50<br>◎ピラRefCore<br>石井 | 19:40-20:25<br>Strong Back&Arms<br>江上 | 18:20-18:50<br>SP<br>松木 | 17:20-17:50<br>◎ピラChestSR<br>松木 |
| 16:40-17:10<br>◎ピラBackStyle<br>江上 | | 19:40-20:30<br>◎ピラA+<br>松木 | 19:20-20:10<br>◎ピラJumpM<br>石井 | 21:00-21:30<br>SP<br>石井 | 19:20-20:10<br>◎ピラLower+<br>山﨑 | 18:20-19:05<br>Power Waist Shape<br>江上 |
| 17:40-18:25<br>Power Basic<br>江上 | | 21:00-21:30<br>◎ピラStretchC<br>松木 | 20:40-21:25<br>Boost Upper&Lower<br>江上 | | ●20:40-21:30<br>◎ピラUpper+<br>山﨑 | 19:40-20:10<br>SP<br>松木 |
| 19:00-19:30<br>◎ピラRefBody<br>石井 | | | | | | ●20:40-21:30<br>◎ピラB+<br>江上 |

【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 | Cardio Reform Blast | Cardio Reform Blast | 30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) | 10:20-10:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石井千波 |
| 16(木) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 江上さくら |
| 17(金) | 09:00-09:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 三宅このみ |
| 17(金) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石井千波 |
| 18(土) | 12:40-13:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 江上さくら |
| 18(土) | 16:50-17:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石井千波 |
| 20(月) | 09:00-09:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松木晴実 |
| 20(月) | 14:20-14:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 三宅このみ |
| 21(火) | 10:00-10:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 三宅このみ |
| 21(火) | 19:40-20:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 江上さくら |
| 23(木) | 11:40-12:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石井千波 |
| 23(木) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 三宅このみ |
| 24(金) | 09:00-09:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松木晴実 |
| 24(金) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 江上さくら |
| 25(土) | 10:40-11:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 江上さくら |
| 25(土) | 14:40-15:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石井千波 |
| 27(月) | 11:40-12:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 三宅このみ |
| 27(月) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 三宅このみ |
| 28(火) | 12:40-13:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 江上さくら |
| 28(火) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石井千波 |
| 29(水) | 09:00-09:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松木晴実 |
| 29(水) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石井千波 |
| 30(木) | 11:20-11:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松木晴実 |
| 30(木) | 18:20-18:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松木晴実 |
| 31(金) | 11:20-11:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石井千波 |
| 31(金) | 19:40-20:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 松木晴実 |

◎ … 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+