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

※2026年06月21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)	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
				08:30–09:20 ◎ビラB+ 大倉							08:30–09:20 ◎ビラLower+ 川島							08:30–09:15 Strong Back&Arms 川島		08:30–09:00 SP 大倉				
	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 尾見	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 大倉	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 大倉			09:00–09:45 Power Basic 川島	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 泉	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 岩崎	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 尾見	09:00–09:50 ◎ビラB+ 岩崎			09:00–09:30 ◎ビラRefBody 尾見	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 川島	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 大倉	09:00–09:45 Power Basic 岩崎	09:00–09:30 SP 泉	09:40–10:10 SP 泉		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 尾見	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 尾見		09:00–09:50 ◎ビラB+ 大倉	09:00–09:30 SP 大倉
		10:00–10:30 ◎ビラChestSR 泉		09:50–10:20 ◎ビラRefBody 岩崎			10:00–10:30 ◎ビラcore 泉	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 岩崎			09:50–10:20 ◎ビラRefCore 大倉		10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 尾見		10:00–10:45 Power Waist Shape 大倉	10:10–10:40 ◎ビラRefBody 岩崎	10:00–10:30 ◎ビラHipLine 泉						10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 大倉
	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 尾見		10:20–11:10 ◎ビラB+ 大倉			10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 川島			10:20–11:10 ◎ビラLower+ 尾見	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 岩崎				10:20–11:10 ◎ビラB+ 川島				10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 岩崎		10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 尾見	10:20–10:50 SP 泉		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 大倉	
		11:00–11:50 ◎ビラLower+ 尾見		10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 大倉			11:00–11:50 ◎ビラB+ 川島	11:20–11:50 ◎ビラHipLine 泉			10:50–11:35 Boost Upper&Lower 尾見				11:15–11:45 ◎ビラRefBody 大倉	11:10–12:00 ◎ビラLower+ 大倉	11:00–11:30 SP 泉					11:20–12:10 ◎ビラLower+ 岩崎		11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 川島
	11:40–12:10 ◎ビラHipLine 泉		11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 尾見			11:40–12:10 ◎ビラcore 泉			11:40–12:30 ◎ビラB+ 岩崎	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 大倉			11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 川島	11:40–12:10 ◎ビラChestSR 泉							11:40–12:10 SP 泉		
		12:20–13:10 ◎ビラWaist+ 大倉		12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 尾見			12:20–12:50 ◎ビラRefBody 川島	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 尾見			12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 川島				12:15–13:05 ◎ビラUpper+ 川島	12:30–13:00 SP 大倉	12:00–12:45 Power Basic 岩崎	12:00–12:50 ◎ビラB+ 岩崎		12:10–12:40 ◎ビラRefBody 川島			
	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 川島		13:00–13:50 ◎ビラLower+ 岩崎			12:40–13:30 ◎ビラLower+ 川島			13:00–13:45 Boost Upper&Lower 岩崎	12:40–13:25 Power Waist Shape 大倉			12:40–13:25 Boost Upper&Lower 川島	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 岩崎							12:40–13:25 Strong Hip&Legs 岩崎		12:40–13:25 Power Waist Shape 泉	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 川島
	13:40–14:25 Strong Back&Arms 川島			14:00–14:30 ◎ビラRefCore 大倉			13:20–14:10 ◎ビラH&L+ 川島		14:10–14:40 ◎ビラRefBody 岩崎		14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 大倉						13:20–14:10 ◎ビラB&A+ 尾見			13:50–14:20 SP 大倉				14:00–14:30 SP 大倉
				15:00–15:45 Strong Back&Arms 尾見							15:20–16:10 ◎ビラB+ 川島							14:25–15:10 Boost Upper&Lower 岩崎		14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 川島				
			15:40–16:30 ◎ビラB+ 岩崎				16:00–16:45 Strong Back&Arms 大倉											15:40–16:10 ◎ビラRefBody 川島						
				16:20–17:10 ◎ビラLower+ 岩崎							16:40–17:30 ◎ビラLower+ 尾見							16:40–17:10 SP 泉		16:10–16:55 Power Basic 川島				
	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 尾見	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 大倉	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 尾見			17:40–18:10 ◎ビラHipLine 泉	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 大倉		17:25–18:10 Strong Hip&Legs 尾見	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 岩崎	18:00–18:30 ◎ビラRefBody 尾見		17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 大倉	17:40–18:30 ◎ビラB+ 岩崎	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 川島	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 尾見	17:00–17:45 Power Basic 岩崎	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 川島		17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 大倉	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 川島	17:30–18:00 SP 泉	17:00–17:50 ◎ビラB+ 川島
	18:40–19:30 ◎ビラB+ 川島	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 川島	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 尾見			18:40–19:10 ◎ビラRefCore 大倉	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 尾見	18:20–19:05 Power Basic 川島	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 川島	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 岩崎			18:20–19:10 ◎ビラLower+ 大倉	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 岩崎	18:20–19:10 ◎ビラB+ 川島	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 尾見	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 尾見			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 川島		18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 尾見	18:25–19:10 Strong Hip&Legs 尾見
	19:40–20:30 ◎ビラcore 泉	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 岩崎	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 岩崎			19:45–20:30 Boost Upper&Lower 大倉	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 尾見	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 大倉	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 川島	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 泉			19:40–20:30 ◎ビラB+ 岩崎	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 泉	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 泉	20:00–20:30 SP 大倉	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 川島			20:00–20:30 SP 泉		20:00–20:30 ◎ビラRefBody 尾見	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 尾見
	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 泉	21:00–21:45 Power Basic 岩崎	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 岩崎			21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 大倉	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 尾見	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 大倉	21:00–21:50 ◎ビラB+ 川島	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 泉			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 岩崎	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 泉	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 泉	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 大倉	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 川島			21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 泉		21:00–21:50 ◎ビラLower+ 尾見	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 岩崎

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 ◎ピラUpper+ 川島	定休日	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 岩崎	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 岩崎	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 尾見	09:00–09:30 SP 泉	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 尾見
09:50–10:35 Power Basic 大倉		10:20–11:10 ◎ピラB+ 岩崎	10:00–10:30 SP 大倉	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 尾見	10:00–10:30 ◎ピラRefCore 泉	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 尾見
11:10–11:40 SP 大倉		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 岩崎	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 岩崎	11:30–12:00 SP 大倉	11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 泉	11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 川島
12:10–13:00 ◎ピラLower+ 岩崎		13:00–13:30 SP 大倉	12:20–13:05 Strong Back&Arms 尾見	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 尾見	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 尾見	13:00–13:50 ◎ピラB+ 川島
14:20–15:10 ◎ピラB+ 川島						14:20–14:50 ◎ピラHipLine 泉
15:40–16:10 SP 大倉					16:20–16:50 ◎ピラRefBody 岩崎	
16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 岩崎		17:30–18:15 Power Waist Shape 泉		17:00–17:50 ◎ピラB+ 岩崎	17:20–17:50 SP 大倉	17:20–18:05 Strong Hip&Legs 岩崎
18:00–18:30 SP 大倉		18:40–19:10 SP 泉	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 川島	18:20–19:05 Strong Back&Arms 岩崎	18:20–19:05 Power Waist Shape 大倉	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 尾見
		19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 川島	20:00–20:30 SP 泉	19:40–20:25 Power Basic 大倉	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 岩崎	20:00–20:30 SP 泉
		21:00–21:45 Boost Upper&Lower 川島	21:00–21:30 ◎ピラcore 泉	21:00–21:30 SP 大倉	21:00–21:50 ◎ピラB+ 岩崎	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 泉

【マシンピラティス】

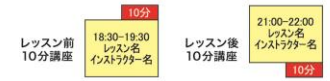
強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	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)	12:30–13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大倉真帆
16(木)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大倉真帆
17(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉姫花
17(金)	11:00–11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉姫花
18(土)	09:40–10:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉姫花
18(土)	16:40–17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉姫花
20(月)	08:30–09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大倉真帆
20(月)	13:50–14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大倉真帆
21(火)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉姫花
21(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉姫花
23(木)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉姫花
23(木)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉姫花
24(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大倉真帆
24(金)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大倉真帆
25(土)	11:10–11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大倉真帆
25(土)	15:40–16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大倉真帆
25(土)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大倉真帆
27(月)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大倉真帆
27(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉姫花
28(火)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大倉真帆
28(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉姫花
29(水)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大倉真帆
29(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大倉真帆
30(木)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉姫花
30(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大倉真帆
31(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉姫花

◎ … 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+