2026年7月レッスンスケジュール Rintosull ららぽーと安城店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月17日02:07 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	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 長谷川	09:30–10:00 ◎ビラControlF 長谷川	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中西	09:30–10:20 ◎ビラB+ 中西		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山本	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 井上	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 長谷川	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 遠島	09:30–10:20 ◎ビラB+ 井上	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山本		09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 井上	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 山本	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 中西	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 長谷川	09:30–10:20 ◎ビラB+ 長谷川	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 井上		09:30–10:00 ◎ビラChestSR 中西	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 清水	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 清水	09:30–10:20 ◎ビラB+ 遠島	09:30–10:00 SP 中西
	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 遠島	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 清水	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 清水	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 遠島		10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 中西	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 井上	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 井上	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 遠島	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 山本	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 山本		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 清水	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 中西	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 中西	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 遠島	10:50–11:20 SP 井上	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 中西		10:30–11:00 SP 中西	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 清水	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 清水	10:50–11:20 SP 遠島	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 中西
	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 遠島	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 清水	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 中西	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 遠島		11:50–12:20 ◎ビラcore 中西	11:50–12:40 ◎ビラB+ 中西	12:00–12:50 ◎ビラWaist+ 井上	12:10–13:00 ◎ビラB+ 長谷川	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 山本	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 井上		12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 清水	11:50–12:40 ◎ビラA+ 中西	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 山本	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 遠島	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 井上	12:10–12:40 SP 中西		11:30–12:20 ◎ビラLower+ 山本	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 清水	12:10–12:40 ◎ビラHipLine 長谷川	11:50–12:20 ◎ビラStretchC 井上	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 左右田
	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 清水	13:10–14:00 ◎ビラJumpM 中西	13:30–14:00 ◎ビラcore 中西			12:50–13:40 ◎ビラLower+ 山本	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 井上	13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 山本	13:30–14:00 ◎ビラControlF 長谷川		13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 遠島		13:30–14:00 ◎ビラStretchC 井上	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 山本	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 山本	13:30–14:00 SP 長谷川	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 長谷川	13:10–13:40 ◎ビラChestSR 中西		12:50–13:35 Boost Upper&Lower 山本	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 井上	13:10–13:40 SP 井上	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 山本	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 左右田
	15:00–15:30 ◎ビラHipLine 長谷川			14:30–15:20 ◎ビラLower+ 山本			14:30–15:20 ◎ビラJumpM 中西				14:30–15:20 ◎ビラJumpM 中西			14:30–15:00 ◎ビラBackStyle 長谷川	14:10–15:00 ◎ビラJumpM 中西			14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 山本		14:10–14:40 SP 長谷川	14:40–15:10 SP 遠島		14:50–15:20 ◎ビラRefCore 遠島	14:10–14:40 SP 中西
	17:00–17:45 Strong Hip&Legs 長谷川	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 長谷川	17:20–17:50 ◎ビラStretchC 井上	16:40–17:10 ◎ビラChestSR 中西		15:50–16:20 ◎ビラControlF 長谷川		15:20–16:05 Boost Upper&Lower 山本			16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 山本		16:00–16:30 ◎ビラHipLine 長谷川	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 左右田			15:20–16:10 ◎ビラLower+ 長谷川	15:30–16:20 ◎ビラA+ 井上		15:10–16:00 ◎ビラB+ 遠島		15:30–16:20 ◎ビラH&L+ 清水		16:00–16:50 ◎ビラLower+ 左右田
		17:40–18:30 ◎ビラLower+ 井上		17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 長谷川		16:50–17:40 ◎ビラB+ 長谷川		17:25–18:10 Power Basic 井上			17:40–18:10 ◎ビラChestSR 中西		17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 長谷川		17:10–18:00 ◎ビラA+ 井上	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 清水	17:20–17:50 SP 井上		16:30–17:20 ◎ビラA+ 中西	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 清水		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 山本	17:20–17:50 ◎ビラStretchC 井上
	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 山本	19:00–19:30 ◎ビラBackStyle 長谷川	18:20–19:10 ◎ビラB+ 井上	18:40–19:30 ◎ビラB+ 長谷川		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 清水	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 中西	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 長谷川	18:10–19:00 ◎ビラH&L+ 清水	18:20–19:10 ◎ビラB+ 遠島	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 中西		18:20–19:05 Power Basic 井上	18:20–18:50 ◎ビラChestSR 中西	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 山本	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 清水	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 清水	19:00–19:50 ◎ビラB&A+ 長谷川		17:50–18:35 Boost Upper&Lower 山本	18:40–19:10 SP 井上	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 清水	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 山本	18:20–19:10 ◎ビラJumpM 中西
	19:40–20:30 ◎ビラB+ 遠島	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 長谷川	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 清水	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 山本		19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 清水	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 遠島	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 山本	19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 遠島	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 長谷川	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 遠島		19:40–20:30 ◎ビラLower+ 遠島	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 長谷川	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 山本	20:00–20:30 SP 遠島	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 井上	20:20–20:50 SP 長谷川		20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 山本	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 遠島	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 長谷川	20:00–20:30 SP 井上	19:40–20:30 ◎ビラB+ 井上
	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 山本	21:00–21:45 Power Basic 井上	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 清水			21:00–21:45 Strong Hip&Legs 長谷川	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 遠島	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 山本	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 清水	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 長谷川			21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 遠島	21:00–21:50 ◎ビラB+ 長谷川	21:10–21:40 ◎ビラHipLine 井上	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 清水	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 清水			21:00–21:45 Power Basic 遠島	21:10–21:40 SP 長谷川	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 山本	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 井上

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	Aスタジオ
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 長谷川		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 山本	09:30-10:00 SP 遠島	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 山本	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 長谷川	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 川角
10:50-11:20 ◎ピラHipLine 長谷川		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 山本	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 山本	10:50-11:20 SP 井上	10:50-11:20 SP 中西	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 川角
11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 清水		12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 清水	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 山本	11:50-12:40 ◎ピラB+ 井上	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 遠島	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 長谷川
13:10-14:00 ◎ピラLower+ 清水		13:30-14:00 SP 中西	13:10-13:40 ◎ピラStretchC 井上	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 山本	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 遠島	13:30-14:00 SP 井上
		14:30-15:00 ◎ピラRefBody 清水			14:30-15:00 SP 長谷川	
15:10-15:40 SP 遠島				15:40-16:30 ◎ピラH&L+ 清水		15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 遠島
16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 遠島		16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 山本				16:20-16:50 ◎ピラControlF 長谷川
		17:20-17:50 SP 中西		17:20-18:05 Boost Upper&Lower 山本	17:40-18:10 ◎ピラcore 中西	
17:40-18:30 ◎ピラB+ 遠島						
19:00-19:30 SP 井上		18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 中西	18:20-19:10 ◎ピラB+ 中西	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 井上	18:40-19:10 ◎ピラChestSR 中西	18:20-19:05 Power Basic 遠島
20:00-20:50 ◎ピラB&A+ 井上		19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 清水	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 清水	20:00-20:30 SP 井上	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 遠島	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 遠島
		21:00-21:30 ◎ピラChestSR 中西	21:00-21:30 SP 中西	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 清水	21:00-21:50 ◎ピラB+ 中西	21:00-21:45 Strong Hip&Legs 井上

【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
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	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
4	◎ピラA+	Advance+	50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)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長谷川七瀬
16(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠島綾華
17(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
17(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
18(土)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
18(土)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	長谷川七瀬
20(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
20(月)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長谷川七瀬
20(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長谷川七瀬
21(火)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠島綾華
21(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
22(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
22(水)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長谷川七瀬
23(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠島綾華
23(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
24(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
24(金)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
25(土)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠島綾華
25(土)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
27(月)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
27(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
28(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠島綾華
28(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
29(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
29(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
30(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
30(木)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長谷川七瀬
31(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上美優

◎ … 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+