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

※2026年07月12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)
	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B+ 宋	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 宋	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 今井	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 春山		10分 09:30-10:00 Rin-Ballet 今井	●09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 西中	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 春山	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 田邉	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 春山	08:00-08:30 ◎ビラStretchC 今井	
	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 宋	10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 田邉	10:30-11:00 ◎ビラStretchC 今井	10:40-11:10 ◎ビラcore 西中		10:30-11:00 ◎ビラStretchC 今井	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 西中	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 春山	10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 田邉	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 春山	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 今井	
	11:50-12:20 Rin-Ballet 今井	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 田邉	11:30-12:20 ◎ビラJumpM 今井	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 田邉		11:30-12:20 ◎ビラB&A+ 平田	12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 田邉	12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 田邉	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 小比賀	12:10-12:40 Cardio Reform Blast 今井	10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 宋	
☀	12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 宋	12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 宋	12:50-13:40 ◎ビラB+ 田邉		定休日	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 平田	13:10-13:40 ◎ビラcore 西中	13:10-13:40 ◎ビラChestSR 田邉	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 小比賀		11:40-12:10 ◎ビラControlF 今井	定休日
				14:20-14:50 ◎ビラPerBackBody 田邉							13:50-14:40 ◎ビラLower+ 鈴木	
				15:20-15:50 ◎ビラHipLine 宋							15:10-16:00 ◎ビラUpper+ 鈴木	
				16:20-17:05 Power Basic 宋							16:30-17:20 ◎ビラB+ 宋	
	17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 春山	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 田邉	17:10-17:40 ◎ビラChestSR 田邉	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 春山		16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 春山	10分 17:10-17:40 Rin-Ballet 今井	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 春山	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 小比賀		17:50-18:20 ◎ビラHipLine 宋	
🌙	18:30-19:20 ◎ビラLower+ 春山	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 宋	18:10-18:40 ◎ビラTotalBody 田邉			18:10-19:00 ◎ビラLower+ 春山	18:10-18:40 ◎ビラControlF 今井	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 春山	18:20-19:10 ◎ビラA+ 田邉	18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 宋		
🌙	19:50-20:20 Cardio Reform Blast 今井	19:40-20:30 ◎ビラB+ 宋	19:10-20:00 ◎ビラB&A+ 宋			19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 宋	19:10-20:00 ◎ビラLower+ 小比賀	19:40-20:30 ◎ビラB+ 宋	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 宋	19:50-20:40 ◎ビラB+ 宋		
🌙	20:50-21:20 ◎ビラStretchC 今井	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 春山	20:30-21:15 Power Basic 宋			20:50-21:20 ◎ビラHipLine 宋	20:30-21:20 ◎ビラUpper+ 小比賀	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 宋	21:00-21:50 ◎ビラB+ 宋	21:10-21:40 ◎ビラPerBackBody 田邉		

	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
☀	09:30-10:00 ◎ビラControlF 今井	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 今井	09:30-10:20 ◎ビラB+ 田邉	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 春山	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 岡本	08:00-08:30 SP 今井		08:00-08:50 ◎ビラLower+ 小比賀				
	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 前田	10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 今井	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 田邉	10:50-11:20 SP 田邉	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 岡本	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 今井		09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 小比賀	09:30-10:00 SP 田邉	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 平田		09:30-10:00 ◎ビラChestSR 田邉
	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 前田	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 小比賀		11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 田邉		10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 前田		10:40-11:10 ◎ビラHipLine 宋	10:30-11:15 Power Basic 宋	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 春山		10:30-11:00 SP 田邉
☀	10分 13:10-13:40 Rin-Ballet 今井	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 小比賀	12:10-12:40 ◎ビラHipLine 宋	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 宋	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 春山	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 前田		11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 宋	11:40-12:10 ◎ビラRefCore 宋			11:30-12:20 ◎ビラB+ 宋
					13:30-14:00 SP 田邉				12:40-13:10 SP 田邉	12:10-12:40 SP 田邉		
										13:10-14:00 ◎ビラLower+ 春山		
						13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 春山	定休日	14:10-14:40 SP 今井			臨時休業	
						15:10-15:40 SP 今井		15:10-16:00 ◎ビラUpper+ 鈴木				
						16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 春山		16:30-17:20 ◎ビラLower+ 鈴木				
		16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 小比賀			17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 春山				17:10-18:00 ◎ビラB+ 宋			
	17:40-18:10 ◎ビラChestSR 田邉		17:40-18:30 ◎ビラJumpM 今井	10分 17:40-18:10 Rin-Ballet 今井		17:30-18:20 ◎ビラLower+ 春山		17:50-18:20 SP 今井		17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 春山		
🌙	18:40-19:10 ◎ビラcore 田邉	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 春山	19:00-19:30 ◎ビラStretchC 今井	18:40-19:10 SP 今井	18:30-19:00 ◎ビラTotalBody 田邉				18:30-19:20 ◎ビラB&A+ 田邉	19:00-19:30 SP 田邉		18:40-19:10 SP 今井
🌙	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 春山	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 春山	20:00-20:50 ◎ビラB+ 宋	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 宋	19:30-20:00 SP 田邉				19:50-20:20 SP 田邉	20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 田邉		19:40-20:30 ◎ビラLower+ 春山
🌙	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 春山	20:50-21:20 ◎ビラStretchC 今井	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 宋	21:00-21:50 ◎ビラB+ 宋	20:30-21:20 ◎ビラLower+ 春山				20:50-21:20 ◎ビラRefCore 宋	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 春山		21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 春山

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
08:00-08:30 ◎ピラHipLine 宋	定休日					
09:00-09:50 ◎ピラB+ 宋		09:30-10:00 SP 田邉	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 小比賀	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 宋	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 宋	09:30-10:00 SP 田邉
10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 平田		10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 野口	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 小比賀	10:50-11:20 SP 今井	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 宋	10:30-11:20 ◎ピラB+ 宋
11:40-12:10 SP 田邉		11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 野口	12:10-12:40 SP 田邉	11:50-12:20 Cardio Reform Blast 今井	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 前田	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 宋
13:50-14:20 SP 田邉		13:10-13:40 SP 田邉	13:10-13:40 ◎ピラcore 田邉	12:50-13:40 ◎ピラB+ 宋	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 前田	13:10-13:40 SP 田邉
14:50-15:40 ◎ピラH&L+ 平田						
16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 春山						
17:30-18:20 ◎ピラLower+ 春山		17:20-17:50 ◎ピラControlF 岡本	17:10-18:00 ◎ピラLower+ 春山	17:40-18:30 ◎ピラH&L+ 今井	17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 吉川	17:10-17:40 Cardio Reform Blast 今井
		18:20-19:10 ◎ピラLower+ 岡本	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 春山	19:00-19:30 Cardio Reform Blast 今井	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 吉川	18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 宋
		19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 宋	19:50-20:20 ◎ピラTotalBody 田邉	20:00-20:30 SP 田邉	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 春山	19:30-20:00 SP 今井
		21:00-21:50 ◎ピラB+ 宋	20:50-21:20 SP 田邉	21:00-21:50 ◎ピラA+ 田邉	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 春山	20:30-21:20 ◎ピラJumpM 今井

【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	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
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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	田邉満里奈
16(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	今井千晴
17(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉満里奈
17(金)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉満里奈
18(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	今井千晴
18(土)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	今井千晴
20(月)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	今井千晴
20(月)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	今井千晴
21(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉満里奈
21(火)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉満里奈
21(火)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉満里奈
22(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉満里奈
22(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉満里奈
24(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉満里奈
24(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	今井千晴
25(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉満里奈
25(土)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉満里奈
27(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉満里奈
27(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉満里奈
28(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉満里奈
28(火)	20:50-21:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉満里奈
29(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	今井千晴
29(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉満里奈
31(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉満里奈
31(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	田邉満里奈
31(金)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	今井千晴

◎ … 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+