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

※2026年07月02日02:04 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
	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 肥田野	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 廣瀬	09:00–09:30 ◎ビラControlF 肥田野	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 竹前		09:00–09:45 Power Waist Shape 橋本	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 吉田	09:00–09:50 ◎ビラB+ 上原	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 橋本	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 橋本	08:30–09:15 Boost Upper&Lower 竹前		09:00–09:30 ◎ビラRefCore 上原	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 肥田野	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 肥田野	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 廣瀬	09:00–09:45 Power Waist Shape 肥田野	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 廣瀬		08:30–09:00 SP 吉田	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 竹前	09:00–09:50 ◎ビラB+ 上原	09:00–09:30 SP 橋本
	10:10–11:00 ◎ビラLower+ 竹前	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 廣瀬	10:10–11:00 ◎ビラH&L+ 吉田	10:00–10:45 Strong Back&Arms 竹前		10:20–10:50 ◎ビラRefBody 竹前	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 吉田	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 上原	10:30–11:15 Power Basic 橋本	10:10–11:00 ◎ビラLower+ 橋本	09:50–10:20 ◎ビラRefBody 竹前		10:10–11:00 ◎ビラLower+ 上原	10:10–10:40 ◎ビラStretchC 肥田野	10:10–10:40 ◎ビラControlF 肥田野	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 廣瀬	10:20–10:50 SP 肥田野	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 廣瀬		09:40–10:30 ◎ビラB+ 吉田	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 竹前	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 上原	10:10–10:55 Power Basic 橋本
	11:40–12:10 ◎ビラChestSR 肥田野	12:00–12:45 Power Basic 上原	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 上原	11:30–12:20 ◎ビラB+ 橋本		11:30–12:00 ◎ビラRefCore 吉田	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 橋本	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 吉田	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 廣瀬	11:40–12:10 ◎ビラControlF 肥田野	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 廣瀬		11:40–12:25 Power Waist Shape 吉田	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 上原	11:20–12:05 Strong Back&Arms 竹前	12:00–12:30 ◎ビラRefBody 竹前	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 廣瀬	11:30–12:15 Strong Back&Arms 橋本		11:10–11:40 SP 肥田野	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 吉田	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 廣瀬	11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 上原
	12:50–13:35 Power Waist Shape 橋本	13:20–13:50 ◎ビラRefCore 上原	12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 上原	13:00–13:30 ◎ビラRefBody 橋本		12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 廣瀬	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 橋本	13:20–14:05 Power Basic 吉田	13:20–14:10 ◎ビラLower+ 廣瀬	12:50–13:20 ◎ビラRefCore 上原	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 廣瀬		13:00–13:30 ◎ビラRefBody 橋本	12:50–13:35 Power Basic 上原	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 竹前	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 竹前	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 廣瀬	12:50–13:20 SP 吉田		12:20–12:50 ◎ビラPerBackBody 肥田野	13:20–13:50 SP 橋本	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 上原	
	16:40–17:25 Strong Hip&Legs 竹前	17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 吉田	17:00–17:30 ◎ビラRefBody 橋本	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 上原	定休日	16:40–17:25 Strong Back&Arms 竹前	15:20–16:05 Power Basic 吉田	16:20–17:05 Power Waist Shape 上原	14:50–15:20 ◎ビラRefCore 上原	17:10–17:55 Strong Hip&Legs 橋本	14:00–14:30 ◎ビラControlF 肥田野	定休日	16:50–17:35 Strong Hip&Legs 竹前	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 廣瀬	16:50–17:40 ◎ビラLower+ 上原	15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 廣瀬	14:30–15:00 SP 吉田	14:00–14:30 ◎ビラRefBody 橋本	定休日	15:00–15:45 Power Waist Shape 上原	16:40–17:10 SP 肥田野	15:50–16:20 ◎ビラRefCore 上原	17:00–17:30 SP 吉田
	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 竹前	18:30–19:00 ◎ビラRefCore 吉田	18:10–18:55 Boost Upper&Lower 橋本	15:30–16:00 ◎ビラRefCore 上原		15:10–16:00 ◎ビラLower+ 廣瀬	16:40–17:30 ◎ビラH&L+ 吉田	16:50–17:40 ◎ビラLower+ 廣瀬	15:10–16:00 ◎ビラLower+ 廣瀬	16:40–17:10 ◎ビラPerBackBody 肥田野	15:10–16:00 ◎ビラLower+ 廣瀬		18:10–18:55 Boost Upper&Lower 竹前	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 橋本	18:20–18:50 ◎ビラRefCore 上原	18:10–18:55 Power Waist Shape 上原	18:30–19:00 SP 吉田	16:40–17:10 SP 肥田野		16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 竹前	17:10–17:40 SP 吉田	17:00–17:30 SP 吉田	
	19:30–20:20 ◎ビラB+ 橋本	19:40–20:25 Strong Back&Arms 竹前	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 吉田	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 吉田		18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 廣瀬	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 竹前	17:40–18:10 ◎ビラStretchC 肥田野	18:20–18:50 ◎ビラRefCore 上原	18:30–19:00 ◎ビラChestSR 肥田野	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 吉田		19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 橋本	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 廣瀬	19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 橋本	19:30–20:20 ◎ビラB+ 吉田	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 竹前	17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 吉田		17:50–18:20 ◎ビラRefBody 竹前	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 吉田	18:20–18:50 SP 吉田	18:10–19:00 ◎ビラB+ 吉田
	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 橋本	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 竹前	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 吉田			21:10–21:40 ◎ビラRefCore 上原	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 廣瀬	19:50–20:45 Strong Hip&Legs 竹前	19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 吉田	19:40–20:30 ◎ビラB+ 上原	19:00–19:45 Power Basic 吉田		21:00–21:30 ◎ビラRefBody 橋本	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 廣瀬	21:00–21:50 ◎ビラB+ 橋本	21:00–21:30 SP 吉田	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 竹前	19:20–19:50 ◎ビラRefCore 上原		19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 橋本		19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 廣瀬	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 竹前
								21:20–21:50 ◎ビラRefBody 竹前	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 吉田	21:10–21:55 Power Waist Shape 上原											21:20–21:50 SP 橋本		21:00–21:30 ◎ビラRefBody 竹前

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Waist+ 橋本		09:00-09:30 ◎ピラStretchC 肥田野	09:00-09:45 Strong Back&Arms 竹前	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 竹前	09:00-09:30 SP 吉田	09:00-09:30 ◎ピラControlF 肥田野
10:00-10:30 SP 橋本		10:10-10:40 SP 肥田野	10:20-11:05 Boost Upper&Lower 竹前	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 竹前	10:10-11:00 ◎ピラH&L+ 吉田	10:10-10:40 ◎ピラPerBackBody 肥田野
11:10-12:00 ◎ピラLower+ 廣瀬		11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 廣瀬	11:40-12:30 ◎ピラH&L+ 吉田	12:00-12:30 SP 橋本	11:40-12:30 ◎ピラB&A+ 竹前	11:20-11:50 SP 橋本
12:40-13:10 ◎ピラRefBody 竹前		12:50-13:40 ◎ピラLower+ 廣瀬	13:10-13:40 SP 吉田	13:10-13:55 Power Basic 橋本	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 上原	12:30-13:20 ◎ピラB&A+ 橋本
13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 廣瀬	定休日		14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 廣瀬		14:20-14:50 ◎ピラRefBody 竹前	
15:20-15:50 SP 吉田		15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 廣瀬				16:00-16:30 SP 橋本
16:30-17:15 Strong Back&Arms 竹前		17:00-17:45 Power Basic 上原	17:00-17:30 SP 橋本	17:10-17:40 ◎ピラRefBody 竹前	16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 廣瀬	17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 竹前
17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 廣瀬		18:20-18:50 ◎ピラRefCore 上原	18:10-18:55 Power Waist Shape 橋本	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 橋本	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 廣瀬	18:40-19:25 Strong Hip&Legs 竹前
19:20-19:50 SP 吉田		19:30-20:20 ◎ピラLower+ 市川	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 廣瀬	19:50-20:20 SP 肥田野	19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 上原	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 上原
		21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 市川	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 廣瀬	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 肥田野	21:00-21:50 ◎ピラB+ 上原	21:10-21:55 Boost Upper&Lower 上原

【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B&A+	Back&Arms+	50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	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)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田淳
17(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	肥田野菜々
17(金)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田淳
17(金)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田淳
18(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田淳
18(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	肥田野菜々
20(月)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田淳
20(月)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	肥田野菜々
21(火)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本怜有乃
21(火)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田淳
21(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本怜有乃
23(木)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田淳
23(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田淳
24(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本怜有乃
24(金)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田淳
25(土)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本怜有乃
25(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田淳
25(土)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田淳
27(月)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	肥田野菜々
28(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田淳
28(火)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本怜有乃
29(水)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本怜有乃
29(水)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	肥田野菜々
30(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	吉田淳
31(金)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本怜有乃
31(金)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本怜有乃

◎ … 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+