

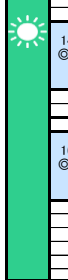
2025年7月レッスンスケジュール Rintosull 港南台店(全スタジオ:女性専用)

※2025年07月31日02:01 出力時点の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。

Table with 13 columns representing days of the week (1日(火) to 13日(日)) and multiple rows for time slots (e.g., 09:30-10:20, 12:10-13:00, 18:20-19:10). Each cell contains details for a lesson, including instructor names (e.g., 名倉, 小川, 丸山) and room numbers (e.g., 〇ヒ7Lower+, 〇ヒ7B+).

定休日

定休日





26日(土)		27日(日)	28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)		
Aスタジオ	Sスタジオ		Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	
		定休日									
09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 難波				09:30-10:20 ◎ヒラB+ 名倉		09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 深谷		09:30-10:20 ◎ヒラB+ 原田		09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 小林	
10:20-11:10 ◎ヒラWaist+ 小川											
				10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 名倉		10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 深谷		10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 原田		10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 小林	
11:40-12:30 ◎ヒラB+ 難波											
				12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 北村		12:10-13:00 ◎ヒラB&A+ 名倉		12:10-13:00 ◎ヒラH&L+ 佐藤		12:10-13:00 ◎ヒラH&L+ 原田	
13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 小川	●12:50-13:35 見学会(2.45) 名倉										
				13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 北村	●13:20-14:05 見学会(2.45) 難波	13:30-14:20 ◎ヒラH&L+ 名倉	●13:20-14:05 見学会(2.45) 原田	13:30-14:20 ◎ヒラB&A+ 佐藤	●13:20-14:05 見学会(2.45) 原田	13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 原田	●13:20-14:05 見学会(2.45) 小林
14:20-15:10 ◎ヒラB&A+ 名倉	●14:10-14:55 見学会(2.45) 難波										
				14:50-15:40 ◎ヒラLower+ 難波	●14:40-15:25 見学会(2.45) 小川	14:50-15:40 ◎ヒラB+ 小川	●14:40-15:25 見学会(2.45) 難波	14:50-15:40 ◎ヒラB+ 難波	●14:40-15:25 見学会(2.45) 原田	14:50-15:40 ◎ヒラB+ 難波	●14:40-15:25 見学会(2.45) 小林
15:40-16:30 ◎ヒラH&L+ 名倉	●15:30-16:15 見学会(2.45) 小川										
				16:10-17:00 ◎ヒラB+ 難波	●16:00-16:45 見学会(2.45) 名倉	16:10-17:00 ◎ヒラWaist+ 小川	●16:00-16:45 見学会(2.45) 名倉	16:10-17:00 ◎ヒラUpper+ 佐藤	●16:00-16:45 見学会(2.45) 難波	16:10-17:00 ◎ヒラUpper+ 難波	●16:00-16:45 見学会(2.45) 原田
17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 北村					●17:10-17:55 見学会(2.45) 小川		●17:10-17:55 見学会(2.45) 小川		●17:10-17:55 見学会(2.45) 小川		●17:15-18:00 見学会(2.45) 難波
18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 北村	●18:10-18:55 見学会(2.45) 名倉			18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 難波		18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 難波		18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 難波		18:20-19:10 ◎ヒラB+ 奥村	
				19:40-20:30 ◎ヒラB+ 小川		19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 難波		19:40-20:30 ◎ヒラB+ 小川		19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 奥村	
			21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 小川		21:00-21:50 ◎ヒラB+ 難波		21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 小川		21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 奥村		

【マシンビラティス】

強度		レッスン名	時間
2.5	◎ヒラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒラB+	Basic+	50分
3	◎ヒラH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ヒラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒラB&A+	Back&Arms+	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	
1(火)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	難波利帆
1(火)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
1(火)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	難波利帆
1(火)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	小林千穂
1(火)	17:20-18:05	1	見学会(2.45)	難波利帆
2(水)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	小川梨花
2(水)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	小林千穂
2(水)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
2(水)	17:20-18:05	1	見学会(2.45)	小林千穂
3(木)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
3(木)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
4(金)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
4(金)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	小川梨花
4(金)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	難波利帆
4(金)	17:20-18:05	1	見学会(2.45)	深谷夏々子
5(土)	11:10-11:55	1	見学会(2.45)	難波利帆
5(土)	12:30-13:15	1	見学会(2.45)	深谷夏々子
5(土)	13:50-14:35	1	見学会(2.45)	深谷夏々子
5(土)	15:10-15:55	1	見学会(2.45)	難波利帆
5(土)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	小川梨花
7(月)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	原田珠里
7(月)	18:20-19:05	1	見学会(2.45)	小川梨花
7(月)	19:30-20:15	1	見学会(2.45)	小川梨花
8(火)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	難波利帆
8(火)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	丸山日菜子
8(火)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	小川梨花
8(火)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	深谷夏々子
9(水)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
9(水)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	小林千穂
10(木)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
10(木)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
10(木)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
11(金)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
11(金)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	小川梨花
11(金)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	難波利帆
11(金)	17:20-18:05	1	見学会(2.45)	小川梨花
12(土)	12:50-13:35	1	見学会(2.45)	小林千穂
12(土)	14:10-14:55	1	見学会(2.45)	小林千穂
12(土)	15:30-16:15	1	見学会(2.45)	難波利帆
12(土)	16:50-17:35	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
12(土)	18:10-18:55	1	見学会(2.45)	難波利帆
14(月)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	難波利帆
14(月)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	難波利帆
14(月)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
14(月)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
15(火)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
15(火)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	小川梨花
15(火)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	原田珠里
15(火)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	小川梨花
16(水)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	小川梨花
16(水)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	小川梨花

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター	
16(水)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	小林千穂
16(水)	18:20-19:05	1	見学会(2.45)	小林千穂
16(水)	19:30-20:15	1	見学会(2.45)	小林千穂
16(水)	20:50-21:35	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
17(木)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	小川梨花
17(木)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	原田珠里
17(木)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	小川梨花
17(木)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	深谷夏々子
18(金)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
18(金)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	小川梨花
18(金)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	小川梨花
19(土)	12:50-13:35	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
19(土)	14:10-14:55	1	見学会(2.45)	小林千穂
19(土)	15:30-16:15	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
21(月)	11:30-12:15	1	見学会(2.45)	難波利帆
21(月)	12:50-13:35	1	見学会(2.45)	小川梨花
21(月)	14:10-14:55	1	見学会(2.45)	難波利帆
21(月)	15:30-16:15	1	見学会(2.45)	小川梨花
22(火)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
22(火)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	原田珠里
23(水)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	小川梨花
23(水)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	難波利帆
23(水)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	小川梨花
23(水)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
24(木)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
25(金)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	小川梨花
25(金)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	原田珠里
25(金)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
26(土)	12:50-13:35	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
26(土)	14:10-14:55	1	見学会(2.45)	難波利帆
26(土)	15:30-16:15	1	見学会(2.45)	小川梨花
26(土)	18:10-18:55	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
28(月)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	難波利帆
28(月)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	小川梨花
28(月)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
28(月)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	小川梨花
29(火)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	原田珠里
29(火)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	原田珠里
29(火)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	難波利帆
29(火)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
29(火)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	小川梨花
30(水)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	原田珠里
30(水)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	原田珠里
30(水)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	難波利帆
30(水)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	小川梨花
31(木)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	小林千穂
31(木)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	小林千穂
31(木)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	原田珠里
31(木)	17:15-18:00	1	見学会(2.45)	難波利帆

… 常時レッスン      SP … 特別レッスン  
 … 体験レッスン予約可能      WS … プレミアムワークショップ  
 … 10分講座      (追加料金あり)

レッスン前 10分講座      18:30-19:30      10分  
 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      10分  
 レッスン名      インストラクター名

**【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愛顧いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。


【PC/スマートフォン】 [www.rintosull.jp](http://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+ 
---	--	--	--	---