2026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)

※2026年07月08日02:01 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
	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 奥村	09:30–10:00 Rin-Ballet 瀬野	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 奥村	08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 奥村	定休日	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 榎本	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 川又	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 福田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 川又	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 瀬野	08:00–08:30 Rin-Ballet 瀬野	定休日	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 川又	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 川又	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 榎本	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 奥村	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 末廣	08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 難波	定休日	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 福田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 福田	09:30–10:00 Rin-Ballet 瀬野	臨時休業	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 末廣
	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 奥村	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 瀬野	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 奥村	10:40–11:10 ◎ビラRefBody 川又		10:50–11:40 ◎ビラA+ 榎本	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 川又	10:50–11:40 ◎ビラJumpM 福田	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 川又	10:50–11:20 Rin-Ballet 瀬野	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 川又		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 川又	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 川又	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 榎本	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 奥村	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 末廣	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 難波		09:20–10:10 ◎ビラB+ 福田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 福田	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 福田		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 末廣
	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 川又	11:50–12:20 ◎ビラHipLine 福田	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 奥村	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 榎本		12:10–12:40 ◎ビラStretchC 福田	12:10–12:40 ◎ビラControlF 奥村	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 川又	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 川又	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 奥村	10:20–11:10 ◎ビラB+ 福田		12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 福田	12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 福田	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 川又	12:10–12:40 SP 榎本	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 榎本	10:40–11:30 ◎ビラB+ 難波		10:40–11:10 SP 榎本	10:50–11:40 ◎ビラB+ 福田	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 福田		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 末廣
	●13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 川又	12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 川又	13:10–13:40 ◎ビラcore 福田	13:00–13:50 ◎ビラJumpM 福田		13:10–13:40 ◎ビラRefCore 奥村	13:10–14:00 ◎ビラB+ 奥村	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 川又	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 奥村	13:10–14:00 ◎ビラA+ 榎本	11:40–12:10 ◎ビラControlF 奥村		13:10–13:40 ◎ビラHipLine 福田	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 瀬野	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 川又	13:10–14:00 ◎ビラA+ 榎本	13:10–13:40 SP 榎本	12:00–12:50 ◎ビラH&L+ 奥村		11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 榎本	12:10–12:40 SP 奥村	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 榎本		12:10–12:40 SP 榎本
	17:00–17:50 ◎ビラA+ 榎本	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 川又	17:20–17:50 ◎ビラControlF 福田	14:20–14:50 ◎ビラChestSR 榎本		17:40–18:10 ◎ビラControlF 奥村	12:40–13:30 ◎ビラJumpM 福田	16:30–17:20 ◎ビラWaist+ 川又	17:20–17:50 ◎ビラControlF 奥村	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 奥村	13:10–14:00 ◎ビラA+ 榎本		17:20–17:50 ◎ビラcore 福田	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 川又	14:50–15:40 ◎ビラLower+ 奥村	17:20–17:50 SP 福田	17:00–17:50 ◎ビラB+ 福田	14:10–14:40 SP 奥村		13:10–14:00 ◎ビラA+ 榎本	17:20–17:50 Cardio Reform Blast 榎本	13:10–13:40 SP 榎本		13:10–14:00 ◎ビラA+ 榎本
	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 川又	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 瀬野	18:20–19:10 ◎ビラJumpM 榎本	16:15–16:45 ◎ビラBackStyle 福田		18:40–19:10 Rin-Ballet 瀬野	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 奥村	16:30–17:20 ◎ビラWaist+ 川又	17:20–17:50 ◎ビラControlF 奥村	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 奥村	16:10–17:00 ◎ビラWaist+ 川又		18:20–19:10 ◎ビラB+ 奥村	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 難波	17:20–17:50 ◎ビラcore 福田	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 難波	18:20–19:05 Strong Hip&Legs 川又	15:10–15:40 ◎ビラStretchC 奥村		14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 榎本	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 奥村	17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 瀬野		17:20–17:50 ◎ビラcore 福田
	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 川又	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 瀬野	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 榎本	17:15–18:05 ◎ビラLower+ 川又		19:40–20:30 ◎ビラLower+ 瀬野	19:40–20:10 ◎ビラRefBody 難波	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 瀬野	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 福田	19:40–20:10 ◎ビラChestSR 榎本	16:10–17:00 ◎ビラWaist+ 川又		19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 瀬野	19:40–20:10 Rin-Ballet 瀬野	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 瀬野	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 難波	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 川又	16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 榎本		16:30–17:00 SP 福田	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 奥村	18:40–19:10 SP 榎本		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 榎本
	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 榎本	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 福田	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 榎本			21:00–21:30 ◎ビラcore 福田	20:40–21:30 ◎ビラB+ 難波	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 瀬野	21:00–21:30 ◎ビラcore 福田	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 難波	17:30–18:00 ◎ビラBackStyle 瀬野		21:00–21:30 ◎ビラStretchC 奥村	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 難波	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 瀬野	21:00–21:30 ◎ビラcore 福田	21:00–21:30 SP 福田	17:30–18:00 SP 榎本		17:30–18:00 ◎ビラChestSR 榎本	21:00–21:30 SP 榎本	19:40–20:10 ◎ビラRefBody 難波		19:40–20:10 SP 福田
																						20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 難波		20:40–21:30 ◎ビラB+ 福田

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 SP 瀬野	定休日					
09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡		09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 瀬野	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福田	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 奥村	09:30-10:00 SP 川又	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川又
10:20-10:50 SP 福田		10:30-11:00 SP 瀬野	10:50-11:20 SP 福田	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 奥村	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 川又	10:50-11:20 SP 川又
11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡		11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福田	11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 榎本	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 榎本	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 奥村	11:50-12:35 Strong Hip&Legs 川又
12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川又		12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 福田		13:10-13:40 SP 奥村	13:10-13:40 SP 奥村	13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 川又
14:50-15:20 SP 川又						
15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀬野						
17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗJumpM 福田		17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀬野		17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 瀬野	17:20-17:50 SP 瀬野	17:20-17:50 SP 福田
		18:40-19:10 SP 川又	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 奥村	18:40-19:10 Cardio Reform Blast 榎本	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 難波	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 福田
		19:40-20:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 川又	19:40-20:10 SP 川又	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 榎本	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 難波	19:40-20:10 SP 榎本
		●20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川又	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川又	21:00-21:30 SP 瀬野	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 瀬野	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 榎本

【マシンピラティス】

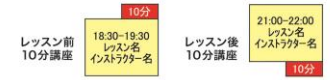
強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	◎ﾋﾞﾗ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)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	榎本泉
16(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田真美
17(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	榎本泉
17(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田真美
18(土)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥村楓夏
18(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	榎本泉
20(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	榎本泉
20(月)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田真美
21(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥村楓夏
21(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	榎本泉
22(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	榎本泉
22(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	榎本泉
24(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	榎本泉
24(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田真美
25(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬野萌子
25(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田真美
25(土)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川又奏子
27(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬野萌子
27(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川又奏子
28(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田真美
28(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川又奏子
29(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥村楓夏
29(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬野萌子
30(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川又奏子
30(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥村楓夏
30(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬野萌子
31(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川又奏子
31(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田真美
31(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	榎本泉

◎ … 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+