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

※2026年06月17日02:09 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
				08:00–08:50 ◎ビラLower+ 佐久間							08:00–08:30 ◎ビラChestSR 青木							08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 富田愛		08:00–08:45 Boost Upper&Lower 佐久間				
	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 富田愛	09:00–09:30 Rin–Ballet 青木	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 青木	09:20–09:50 Rin–Ballet 青木		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 富田みらい	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 富田愛	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 青木	09:00–09:30 Rin–Ballet 横山	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 横山	09:10–09:40 ◎ビラHipLine 青木		09:00–09:30 ◎ビラStretchC 青木	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 佐久間	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 青木	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 青木	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 横山	09:20–10:10 ◎ビラB+ 富田愛		09:20–09:50 SP 横山	09:00–09:30 SP 富田愛		09:00–09:30 ◎ビラcore 横山	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 佐久間
		10:00–10:30 ◎ビラControlF 青木						10:00–10:45 Boost Upper&Lower 富田みらい	10:00–10:45 Boost Upper&Lower 富田みらい	10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 富田愛			10:00–10:30 ◎ビラcore 青木		10:00–10:30 ◎ビラPerBackBody 青木	10:00–10:30 ◎ビラControlF 青木	10:00–10:30 SP 横山				10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 富田愛		10:00–10:45 Boost Upper&Lower 佐久間	10:10–11:00 ◎ビラLower+ 佐久間
	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 富田愛		10:20–10:50 ◎ビラHipLine 青木	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 青木		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 富田みらい	10:20–10:50 Rin–Ballet 青木							10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 佐久間						10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 佐久間					
		11:10–12:00 ◎ビラLower+ 富田愛	11:20–12:10 ◎ビラB+ 富田愛	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 佐久間			11:20–11:50 ◎ビラBackStyle 青木	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 富田みらい	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 富田みらい	11:20–12:10 ◎ビラB+ 富田愛	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 富田みらい		11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 富田みらい		11:00–11:30 ◎ビラHipLine 青木	11:00–11:30 SP 青木	11:00–11:50 ◎ビラJumpM 横山	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 富田愛			11:20–11:50 ◎ビラBackStyle 青木		11:10–12:00 ◎ビラLower+ 佐久間	
	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 富田愛					11:50–12:35 Boost Upper&Lower 富田みらい					12:00–12:30 ◎ビラPerBackBody 青木			11:40–12:25 Boost Upper&Lower 佐久間	12:00–12:50 ◎ビラWaist+ 富田愛	12:10–12:40 Rin–Ballet 横山		12:00–12:30 SP 青木					11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 佐久間
	12:40–13:10 ◎ビラcore 横山	12:30–13:20 ◎ビラB+ 富田愛	12:40–13:10 ◎ビラRefCore 富田愛	12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 薄井				12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 富田みらい	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 富田みらい	12:40–13:10 ◎ビラRefCore 富田愛			12:20–13:10 ◎ビラLower+ 富田みらい				12:20–13:05 Power Basic 富田愛			12:20–13:05 Power Basic 富田愛		12:20–12:50 SP 横山	
			13:40–14:10 Rin–Ballet 青木			13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 富田愛								13:00–13:30 Rin–Ballet 青木										
				14:50–15:40 ◎ビラLower+ 佐久間							14:30–15:00 ◎ビラControlF 青木							15:10–15:40 ◎ビラPerBackBody 青木		15:10–15:40 SP 青木					
											15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 富田みらい													
				16:10–16:40 ◎ビラcore 青木														16:10–16:40 ◎ビラTotalBody 青木		16:10–17:00 ◎ビラLower+ 佐久間					
	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 佐久間	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 富田みらい	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 富田愛	17:10–18:00 ◎ビラA+ 薄井				17:00–17:45 Boost Upper&Lower 富田みらい	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 佐久間	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 佐久間	16:50–17:40 ◎ビラLower+ 富田みらい		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 富田みらい	17:40–18:10 ◎ビラControlF 青木	17:10–17:55 Power Basic 富田愛	17:20–17:50 SP 横山	17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 富田愛	17:10–18:00 ◎ビラA+ 横山		17:30–18:00 ◎ビラHipLine 青木	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 佐久間		17:15–18:00 Power Waist Shape 富田愛	
											18:10–18:55 Boost Upper&Lower 富田みらい													18:00–18:30 SP 横山
	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 横山	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 富田みらい	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 富田みらい	18:30–19:00 ◎ビラStretchC 薄井		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 佐久間	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 佐久間	18:20–19:10 ◎ビラB+ 富田愛	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 薄井	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 富田みらい			18:20–19:10 ◎ビラLower+ 富田みらい	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 青木	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 富田みらい	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 佐久間	18:20–18:50 SP 富田愛	18:30–19:00 SP 横山		18:30–19:00 ◎ビラcore 青木	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 佐久間		18:25–19:10 Power Basic 富田愛	19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 青木
	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 佐久間	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 富田みらい	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 富田みらい			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 佐久間	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 佐久間	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 富田愛	19:40–20:30 ◎ビラA+ 薄井	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 富田みらい			19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 富田愛	19:40–20:30 ◎ビラA+ 横山	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 富田みらい	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 佐久間	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 佐久間			20:00–20:30 SP 青木		19:40–20:25 Boost Upper&Lower 佐久間	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 青木
	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 佐久間	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 富田みらい	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 富田愛			21:00–21:30 Rin–Ballet 横山	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 佐久間	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 富田愛	21:00–21:30 ◎ビラControlF 薄井	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 佐久間			21:00–21:30 ◎ビラRefCore 富田愛	21:00–21:30 Rin–Ballet 横山	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 富田愛	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 佐久間	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 佐久間			21:00–21:30 ◎ビラStretchC 青木		21:00–21:30 SP 富田愛	21:00–21:30 SP 富田愛

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
08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐久間	定休日					
09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐久間		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 富田愛	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 富田愛	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 青木	09:00–09:30 SP 横山	09:00–09:30 SP 横山
10:40–11:10 SP 青木		10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 富田愛	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 富田愛	10:00–10:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 青木 11:00–11:30 SP 青木	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 横山	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 横山
11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 青木		11:30–12:00 SP 横山	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 青木	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 富田愛	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 富田愛	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 青木
13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐久間		12:30–13:00 Rin-Ballet 横山	12:40–13:10 SP 富田愛		13:20–13:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 富田愛	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐久間
14:50–15:35 Power Waist Shape 富田愛						
16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 富田愛						
17:30–18:00 SP 富田愛		17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐久間	17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 青木	17:20–17:50 SP 富田愛	17:20–17:50 SP 富田愛	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 佐久間
18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 青木		18:40–19:25 Boost Upper&Lower 佐久間	18:30–19:00 SP 青木	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐久間	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐久間	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐久間
		20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 青木	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 横山	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐久間	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐久間	20:00–20:30 SP 青木
		21:00–21:30 SP 青木	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 横山	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 佐久間	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 佐久間	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗcore 青木

【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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45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
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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)	11:00–11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
16(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
17(金)	10:00–10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
17(金)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
18(土)	12:00–12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
18(土)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
20(月)	09:20–09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
20(月)	15:10–15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
21(火)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
21(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
23(木)	12:20–12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
23(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
24(金)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
24(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
25(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
25(土)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
27(月)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
27(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
28(火)	12:40–13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
28(火)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
29(水)	11:00–11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
29(水)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
30(木)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
30(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
31(金)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
31(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣

◎ … 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+