# 2026年6月レッスンスケジュール Rintosull 草津店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月25日02:06 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(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) | 6日(土) | 7日(日) | 8日(月) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 ◎ﾋﾟﾗJumpM 今江<br>10:50−11:20 Rin−Ballet 今江<br>11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 佐々木<br>13:10−13:40 ◎ﾋﾟﾗStretchC 佐々木<br>14:10−14:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 香川<br>17:40−18:10 ◎ﾋﾟﾗStretchC 佐々木<br>18:40−19:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 野﨑<br>19:40−20:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 野﨑<br>21:00−21:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 福田 | 09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 香川<br>10:50−11:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 香川<br>12:00−12:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 香川<br>13:00−13:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 福田<br>14:20−15:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 青柳<br>17:45−18:30 Boost Upper&Lower 福田<br>19:00−19:30 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 福田<br>20:00−20:45 Power Waist Shape 青柳<br>21:15−21:45 ◎ﾋﾟﾗHipLine 青柳 | 09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 野﨑<br>10:50−11:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 野﨑<br>11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 香川<br>13:10−13:40 ◎ﾋﾟﾗChestSR 香川<br>14:10−15:00 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 福田<br>17:40−18:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 香川<br>19:00−19:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 福田<br>20:00−20:30 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 福田<br>21:00−21:45 Power Basic 佐々木 | 09:30−10:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 野﨑<br>10:30−11:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 野﨑<br>11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 野﨑<br>13:10−14:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 山野<br>14:30−15:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山野<br>17:40−18:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山野<br>19:00−19:30 ◎ﾋﾟﾗHipLine 佐々木<br>20:00−20:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 佐々木<br>21:15−21:45 ◎ﾋﾟﾗStretchC 佐々木 | 09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 香川<br>10:50−11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 香川<br>12:10−12:40 Cardio Reform Blast 今江<br>13:10−13:40 ◎ﾋﾟﾗStretchC 今江<br>14:10−15:00 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 野﨑<br>17:40−18:10 ◎ﾋﾟﾗControlF 佐々木<br>18:40−19:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 野﨑<br>20:00−20:30 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 今江<br>21:00−21:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 佐々木 | 08:00−08:30 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 福田<br>09:00−09:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 福田<br>10:20−11:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 野﨑<br>11:40−12:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 野﨑<br>12:40−13:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 福田<br>14:10−15:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 野﨑<br>15:30−16:00 ◎ﾋﾟﾗChestSR 香川<br>16:30−17:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 香川<br>17:50−18:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 香川 | 定休日 | 09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 佐々木<br>10:50−11:20 ◎ﾋﾟﾗcore 佐々木<br>11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 野﨑<br>13:10−13:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 野﨑<br>14:10−14:55 Power Basic 福田<br>17:20−18:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 野﨑<br>18:40−19:10 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 福田<br>19:40−20:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 佐々木<br>21:00−21:30 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 福田 |

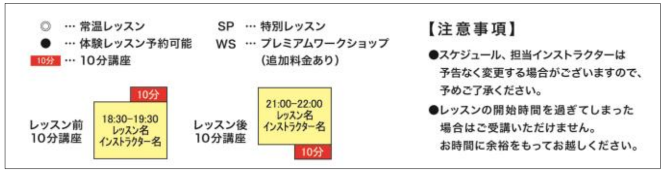
| 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 13日(土) | 14日(日) | 15日(月) | 16日(火) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | − | Aスタジオ | Aスタジオ |
| 09:30−10:15 Strong Back&Arms 青柳<br>10:50−11:20 ◎ﾋﾟﾗStretchC 青柳<br>11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 福田<br>13:10−14:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 香川<br>14:30−15:00 ◎ﾋﾟﾗHipLine 青柳<br>17:20−17:50 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 福田<br>18:20−19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 福田<br>19:45−20:30 Power Basic 香川<br>21:00−21:30 ◎ﾋﾟﾗChestSR 香川 | 09:30−10:00 ◎ﾋﾟﾗcore 佐々木<br>10:30−11:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 佐々木<br>11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山野<br>13:10−14:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 山野<br>14:30−15:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 佐々木<br>17:40−18:10 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 福田<br>18:40−19:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 福田<br>20:00−20:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 香川<br>21:00−21:45 Boost Upper&Lower 香川 | 09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山野<br>10:50−11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 山野<br>12:10−12:40 ◎ﾋﾟﾗControlF 佐々木<br>13:10−13:55 Power Basic 佐々木<br>17:20−18:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 佐々木<br>18:40−19:10 ◎ﾋﾟﾗHipLine 佐々木<br>19:40−20:25 Boost Upper&Lower 青柳<br>21:00−21:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 青柳 | 09:30−10:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 野﨑<br>10:30−11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 野﨑<br>11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 香川<br>17:40−18:10 Cardio Reform Blast 今江<br>18:40−19:10 Rin−Ballet 今江<br>19:40−20:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 福田<br>21:00−21:45 Power Waist Shape 福田 | 08:00−08:30 ◎ﾋﾟﾗChestSR 香川<br>09:00−09:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 香川<br>10:20−11:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 野﨑<br>11:40−12:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 野﨑<br>12:40−13:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 福田<br>14:00−14:30 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 福田<br>15:00−15:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 野﨑<br>16:20−16:50 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 今江<br>17:20−17:50 Cardio Reform Blast 今江<br>18:20−19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 福田 | 定休日 | 09:30−10:00 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 福田<br>10:30−11:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 福田<br>11:50−12:35 Boost Upper&Lower 香川<br>13:10−14:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 陌間<br>16:00−16:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 陌間<br>17:20−17:50 ◎ﾋﾟﾗChestSR 香川<br>18:20−19:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 香川<br>19:40−20:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 佐々木<br>21:10−21:40 ◎ﾋﾟﾗControlF 佐々木 | 09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 福田<br>10:50−11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 陌間<br>12:10−12:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 野﨑<br>13:10−14:00 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 香川<br>14:30−15:00 ◎ﾋﾟﾗChestSR 香川<br>17:20−17:50 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 福田<br>18:20−19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 陌間<br>19:40−20:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 陌間<br>21:00−21:45 Power Waist Shape 香川 |

| 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | 20日(土) | 21日(日) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 野﨑<br>10:50−11:35 Strong Hip&Legs 野﨑<br>12:10−12:40 ◎ﾋﾟﾗControlF 佐々木<br>13:10−14:00 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 佐々木<br>14:30−15:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 福田<br>17:40−18:10 ◎ﾋﾟﾗcore 佐々木<br>18:40−19:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 野﨑<br>20:00−20:30 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 福田<br>21:00−21:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 福田 | 09:30−10:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 田中<br>10:30−11:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 田中<br>11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 陌間<br>13:10−14:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 陌間<br>14:30−15:00 ◎ﾋﾟﾗControlF 佐々木<br>17:20−18:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 野﨑<br>18:40−19:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 野﨑<br>19:40−20:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 山野<br>21:00−21:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山野 | 09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 香川<br>10:50−11:20 ◎ﾋﾟﾗChestSR 香川<br>11:50−12:35 Power Basic 佐々木<br>13:10−13:40 ◎ﾋﾟﾗHipLine 佐々木<br>14:10−15:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 陌間<br>17:20−18:05 Power Waist Shape 香川<br>18:40−19:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 陌間<br>20:10−20:40 Cardio Reform Blast 今江<br>21:10−21:40 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 今江 | 08:00−08:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 福田<br>09:20−09:50 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 福田<br>10:20−11:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 野﨑<br>11:40−12:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 野﨑<br>13:00−13:30 ◎ﾋﾟﾗControlF 佐々木<br>14:00−14:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 佐々木<br>15:20−16:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 福田<br>16:40−17:10 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 佐々木<br>17:40−18:25 Power Basic 野﨑 | 定休日 | 09:30−10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 陌間<br>10:50−11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 陌間<br>12:10−12:40 ◎ﾋﾟﾗStretchC 佐々木<br>13:10−13:40 ◎ﾋﾟﾗcore 佐々木<br>14:10−15:00 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 野﨑<br>17:20−18:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 野﨑<br>18:40−19:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 野﨑<br>20:00−20:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 福田<br>21:20−21:50 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 福田 | 09:30−10:00 ◎ﾋﾟﾗStretchC 佐々木<br>10:30−11:15 Strong Back&Arms 佐々木<br>11:50−12:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 陌間<br>13:10−13:40 ◎ﾋﾟﾗRefBody 香川<br>16:10−17:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 陌間<br>17:30−18:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 野﨑<br>18:40−19:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 野﨑<br>20:00−20:30 ◎ﾋﾟﾗChestSR 香川<br>21:00−21:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 香川 |  |

| 25日(木) | 26日(金) | 27日(土) | 28日(日) | 29日(月) | 30日(火) |
|---|---|---|---|---|---|
| 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<br>◎ﾋﾟﾗBackStyle<br>佐々木 | 定休日 |  |  |
|  |  | 09:00-09:30<br>◎ﾋﾟﾗControlF<br>佐々木 |  |  |  |
| 09:30-10:20<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>佐々木 | 09:30-10:00<br>◎ﾋﾟﾗBackStyle<br>福田 |  |  | 09:30-10:00<br>◎ﾋﾟﾗTotalBody<br>福田 | 09:30-10:20<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>小倉 |
|  |  | 10:00-10:50<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>陌間 |  |  |  |
| 10:50-11:40<br>◎ﾋﾟﾗH&L+<br>佐々木 | 10:30-11:20<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>小倉 |  |  | 10:30-11:20<br>◎ﾋﾟﾗWaist+<br>福田 | 10:50-11:40<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>小倉 |
|  | 11:50-12:40<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>陌間 | 11:20-12:10<br>◎ﾋﾟﾗWaist+<br>香川 |  | 11:50-12:40<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>野﨑 |  |
| 12:10-12:40<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>野﨑 |  | 12:40-13:30<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>小倉 |  |  | 12:10-12:40<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>野﨑 |
| 13:10-14:00<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>小倉 | 13:10-13:40<br>◎ﾋﾟﾗChestSR<br>香川 |  |  | 13:10-13:55<br>Strong Hip&Legs<br>野﨑 | 13:10-13:55<br>Power Waist Shape<br>野﨑 |
|  |  | 14:00-14:30<br>◎ﾋﾟﾗHipLine<br>佐々木 |  |  |  |
|  |  | 15:00-15:50<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>陌間 |  |  |  |
| 16:20-17:10<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>小倉 |  | 16:20-16:50<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>香川 |  | 16:00-16:50<br>◎ﾋﾟﾗB&A+<br>香川 |  |
| 17:40-18:10<br>◎ﾋﾟﾗControlF<br>佐々木 | 17:40-18:10<br>◎ﾋﾟﾗPerBackBody<br>今江 | 17:20-17:50<br>◎ﾋﾟﾗChestSR<br>香川 |  | 17:20-17:50<br>◎ﾋﾟﾗChestSR<br>香川 | 17:20-18:10<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>香川 |
| 18:40-19:30<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>陌間 | 18:40-19:30<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>小倉 | 18:20-19:10<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>小倉 |  | 18:20-19:10<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>陌間 | 18:40-19:10<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>香川 |
| 20:00-20:30<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>野﨑 | 20:00-20:30<br>Rin-Ballet<br>今江 |  |  | 19:40-20:30<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>陌間 | 19:40-20:30<br>◎ﾋﾟﾗH&L+<br>福田 |
| 21:00-21:50<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>陌間 | 21:00-21:30<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>野﨑 |  |  | 21:00-21:30<br>◎ﾋﾟﾗRefBody<br>香川 | 21:00-21:30<br>◎ﾋﾟﾗBackStyle<br>福田 |

【マシンピラティス】

| 強度 | レッスン名 |  | 時間 |
|---|---|---|---|
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗLower+ | Lower Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗUpper+ | Upper Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗB+ | Basic+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗTotalBody | Total Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗStretchC | Stretch&Conditioning | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗRefBody | Refresh Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗChestSR | Chest Spine Release | 30分 |
| 2.5 | Rin-Ballet | Rin-Ballet | 30分 |
| 3 | ◎ﾋﾟﾗH&L+ | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3 | ◎ﾋﾟﾗBackStyle | Beauty Back Style | 30分 |
| 3 | ◎ﾋﾟﾗHipLine | Make Hip Line | 30分 |
| 3 | ◎ﾋﾟﾗRefCore | Refresh Core | 30分 |
| 3 | ◎ﾋﾟﾗPerBackBody | Perfect Back Body | 30分 |
| 3 | Boost Upper&Lower | Boost Upper&Lower | 45分 |
| 3 | Power Basic | Power Basic | 45分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾟﾗWaist+ | Waist Shape＋ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾟﾗJumpM | Jump Movement+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾟﾗB&A+ | Back&Arms+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾟﾗcore | Shape up Core | 30分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾟﾗ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 | Cardio Reform Blast | Cardio Reform Blast | 30分 |
| 4 | Power Waist Shape | Power Waist Shape | 45分 |



◎ … 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<br>予約ページ | LINE<br>公式アカウント | Instagram | オンラインストア<br>Lapre | オンラインヨガ<br>UCHIYOGA+ |
|---|---|---|---|---|