

2026年7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07月08日02:03 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)	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ
									定休日											定休日		
																						
																						
																						

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)		25日(土)		26日(日)		
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-		
										定休日					臨時休業							定休日		

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭ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	◎ﾋﾞｭ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) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	香川 紘子
16(木) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	香川 紘子
17(金) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田 里歩
17(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木 優花
18(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田 里歩
18(土) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	香川 紘子
20(月) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎 杏
20(月) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木 優花
21(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎 杏
21(火) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田 里歩
23(木) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木 優花
23(木) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	香川 紘子
24(金) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	香川 紘子
24(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎 杏
25(土) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木 優花
25(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田 里歩
27(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田 里歩
27(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎 杏
28(火) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田 里歩
28(火) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎 杏
29(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田 里歩
29(水) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	香川 紘子
30(木) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木 優花
30(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	香川 紘子
31(金) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎 杏
31(金) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木 優花

● ... 常溫レッスン

● ... 体験レッスン予約可能

10分

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)

10分

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

10分

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+