# 2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 二子玉川店(全スタジオ:女性専用)

※2026年07月14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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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<br>◎ピラUpper+<br>川満 | 09:30-10:00<br>◎ピラRefCore<br>川満 | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>松村 | 08:00-08:50<br>◎ピラH&L+<br>川満 | 定休日 | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>松村 | 09:30-10:20<br>◎ピラH&L+<br>山田 | 09:30-10:20<br>◎ピラB&A+<br>川満 | 09:30-10:00<br>◎ピラRefBody<br>小山 | 09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>小山 | 08:00-08:45<br>Power Basic<br>松村 | 定休日 |
| | 10:50-11:20<br>◎ピラRefBody<br>川満 | 10:30-11:20<br>◎ピラB+<br>川満 | 10:50-11:20<br>◎ピラRefCore<br>松村 | 09:20-10:10<br>◎ピラUpper+<br>松村 | | 10:50-11:40<br>◎ピラWaist+<br>松村 | 10:50-11:20<br>◎ピラRefCore<br>川満 | 10:50-11:40<br>◎ピラB+<br>松村 | 10:30-11:20<br>◎ピラWaist+<br>川満 | 10:50-11:20<br>◎ピラRefBody<br>高岡 | 09:20-10:10<br>◎ピラUpper+<br>小山 | |
| | 11:50-12:20<br>◎ピラControlF<br>山田 | 11:50-12:40<br>◎ピラWaist+<br>小山 | 11:50-12:40<br>◎ピラB&A+<br>山田 | 10:40-11:10<br>◎ピラRefCore<br>松村 | | 12:10-13:00<br>◎ピラB&A+<br>高岡 | 11:50-12:40<br>◎ピラUpper+<br>川満 | 12:10-12:40<br>◎ピラRefCore<br>松村 | 11:50-12:40<br>◎ピラUpper+<br>川満 | 11:50-12:40<br>◎ピラH&L+<br>高岡 | 10:40-11:10<br>◎ピラRefBody<br>小山 | |
| | 12:50-13:40<br>◎ピラH&L+<br>山田 | 13:10-13:55<br>Boost Upper&Lower<br>小山 | 13:10-13:55<br>Power Basic<br>山田 | 11:40-12:10<br>◎ピラHipLine<br>高岡 | | 13:30-14:00<br>◎ピラTotalBody<br>高岡 | 13:10-13:55<br>Power Basic<br>高岡 | 13:10-14:00<br>◎ピラH&L+<br>川満 | | 13:10-13:40<br>◎ピラRefCore<br>小山 | 11:40-12:10<br>◎ピラControlF<br>山田 | |
| | | | | 12:40-13:30<br>◎ピラWaist+<br>川満 | | | | | | | 12:40-13:10<br>◎ピラcore<br>高岡 | |
| | | | | 14:00-14:30<br>◎ピラcore<br>高岡 | | | | | | | 13:40-14:30<br>◎ピラWaist+<br>松村 | |
| | | | | 15:00-15:50<br>◎ピラLower+<br>松村 | | | | 15:45-16:30<br>Boost Upper&Lower<br>川満 | | | 15:00-15:30<br>◎ピラRefCore<br>松村 | |
| | | 16:20-16:50<br>◎ピラControlF<br>山田 | 16:40-17:10<br>◎ピラRefBody<br>山田 | 16:20-16:50<br>◎ピラStretchC<br>高岡 | | 16:20-17:10<br>◎ピラLower+<br>高岡 | 16:20-16:50<br>◎ピラcore<br>高岡 | | | 16:40-17:10<br>◎ピラRefBody<br>小山 | 16:00-16:50<br>◎ピラB&A+<br>小山 | |
| | 17:40-18:10<br>◎ピラcore<br>高岡 | 17:20-18:10<br>◎ピラH&L+<br>川満 | 17:40-18:10<br>◎ピラTotalBody<br>高岡 | 17:20-17:50<br>◎ピラRefCore<br>松村 | | 17:40-18:10<br>◎ピラPerBackBody<br>高岡 | 17:20-17:50<br>◎ピラControlF<br>山田 | 17:00-17:50<br>◎ピラB+<br>松村 | 17:20-17:50<br>◎ピラControlF<br>山田 | 17:40-18:30<br>◎ピラLower+<br>高岡 | 17:20-17:50<br>◎ピラControlF<br>山田 | |
| | 18:40-19:10<br>◎ピラStretchC<br>高岡 | 18:40-19:30<br>◎ピラUpper+<br>川満 | 18:40-19:30<br>◎ピラH&L+<br>高岡 | 18:20-19:05<br>Power Basic<br>高岡 | | 18:40-19:10<br>◎ピラRefCore<br>川満 | 18:20-19:10<br>◎ピラWaist+<br>山田 | 18:20-19:10<br>◎ピラUpper+<br>松村 | 18:20-19:10<br>◎ピラWaist+<br>山田 | 19:00-19:30<br>◎ピラStretchC<br>高岡 | 18:20-18:50<br>◎ピラTotalBody<br>高岡 | |
| | 19:40-20:30<br>◎ピラWaist+<br>小山 | 20:00-20:30<br>◎ピラRefCore<br>小山 | 20:00-20:30<br>◎ピラControlF<br>山田 | | | 19:40-20:25<br>Power Basic<br>川満 | 19:40-20:30<br>◎ピラUpper+<br>高岡 | 19:45-20:30<br>Boost Upper&Lower<br>山田 | 19:40-20:30<br>◎ピラLower+<br>松村 | 20:00-20:30<br>◎ピラHipLine<br>小林 | | |
| | 21:00-21:50<br>◎ピラLower+<br>松村 | 21:00-21:50<br>◎ピラB&A+<br>山田 | 21:00-21:45<br>Boost Upper&Lower<br>山田 | | | 21:00-21:30<br>◎ピラcore<br>高岡 | 21:00-21:30<br>◎ピラPerBackBody<br>高岡 | 21:00-21:30<br>◎ピラRefBody<br>山田 | 21:00-21:30<br>◎ピラRefCore<br>松村 | 21:00-21:50<br>◎ピラB&A+<br>高岡 | | |

| | 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 |
| | 09:30-10:00<br>◎ピラRefBody<br>小山 | 09:30-10:15<br>Power Basic<br>小山 | 09:30-10:00<br>◎ピラRefCore<br>小山 | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>山田 | 09:30-10:20<br>◎ピラWaist+<br>山田 | 08:00-08:30<br>◎ピラTotalBody<br>高岡 | 定休日 | 08:00-08:30<br>◎ピラRefCore<br>小林 | | 臨時休業 | | |
| | | | | | | 09:00-09:50<br>◎ピラB&A+<br>高岡 | | 09:00-09:50<br>◎ピラUpper+<br>松村 | 09:30-10:20<br>◎ピラWaist+<br>高岡 | | 09:30-10:20<br>◎ピラH&L+<br>山田 | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>山田 |
| | 10:30-11:20<br>◎ピラUpper+<br>山田 | 10:50-11:40<br>◎ピラWaist+<br>小山 | 10:30-11:20<br>◎ピラB+<br>小山 | 10:50-11:20<br>SP<br>川満 | 10:50-11:20<br>◎ピラControlF<br>山田 | 10:20-10:50<br>SP<br>小林 | | 10:20-10:50<br>◎ピラRefCore<br>松村 | | | | |
| | | | | | | | | 11:20-11:50<br>SP<br>高岡 | 10:50-11:20<br>SP<br>高岡 | | 10:50-11:20<br>◎ピラRefCore<br>山田 | 10:50-11:40<br>◎ピラB+<br>山田 |
| | 11:50-12:20<br>◎ピラRefCore<br>山田 | | 11:50-12:40<br>◎ピラB&A+<br>山田 | 11:50-12:40<br>◎ピラB+<br>川満 | 11:50-12:40<br>◎ピラUpper+<br>小山 | 11:20-12:10<br>◎ピラLower+<br>高岡 | | | | | | |
| | | 12:10-13:00<br>◎ピラLower+<br>松村 | | | | | | | ●11:50-12:40<br>◎ピラWaist+<br>松村 | | 11:50-12:40<br>◎ピラWaist+<br>小山 | 12:10-12:40<br>◎ピラRefCore<br>松村 |
| | | | | | | | | ●12:20-13:10<br>◎ピラB&A+<br>高岡 | | | | |
| | 12:50-13:35<br>Power Basic<br>小山 | | 13:10-13:40<br>◎ピラControlF<br>山田 | 13:10-14:00<br>◎ピラB&A+<br>山田 | 13:10-13:40<br>SP<br>小山 | 12:40-13:30<br>◎ピラWaist+<br>川満 | | | | | 13:10-13:40<br>SP<br>小山 | |
| | | 13:30-14:00<br>◎ピラRefCore<br>松村 | | | | | | | 13:10-13:55<br>Power Basic<br>松村 | | | |
| | | | | | | | | 13:40-14:10<br>SP<br>高岡 | | | | |
| | | | | | | 14:00-14:30<br>◎ピラStretchC<br>高岡 | | | | | | |
| | | | | | | | | 14:40-15:30<br>◎ピラWaist+<br>松村 | | | | |
| | | | | | | 15:00-15:50<br>◎ピラUpper+<br>小山 | | | | | | |
| | | | | 15:45-16:30<br>Power Basic<br>川満 | | | | | | | | |
| | 16:20-16:50<br>◎ピラStretchC<br>高岡 | 16:20-16:50<br>◎ピラRefCore<br>川満 | 16:20-17:10<br>◎ピラUpper+<br>山田 | | 16:05-16:50<br>Boost Upper&Lower<br>松村 | 16:20-16:50<br>◎ピラRefBody<br>小山 | | 16:00-16:30<br>◎ピラHipLine<br>高岡 | | | | |
| | | | | | | | | | 16:20-16:50<br>◎ピラRefCore<br>松村 | | 16:20-17:10<br>◎ピラLower+<br>川満 | |
| | | | | 17:00-17:50<br>◎ピラWaist+<br>山田 | | | | 17:00-17:50<br>◎ピラB+<br>高岡 | | | | |
| | 17:20-17:50<br>◎ピラControlF<br>山田 | 17:20-18:10<br>◎ピラB&A+<br>川満 | 17:40-18:10<br>◎ピラControlF<br>山田 | | 17:20-17:50<br>SP<br>川満 | 17:20-17:50<br>SP<br>川満 | | | 17:20-18:10<br>◎ピラLower+<br>松村 | | 17:40-18:10<br>SP<br>川満 | 17:40-18:10<br>SP<br>川満 |
| | | | | | | | | 18:10-18:40<br>◎ピラControlF<br>山田 | | | | |
| | 18:20-19:10<br>◎ピラB&A+<br>高岡 | 18:40-19:10<br>◎ピラcore<br>高岡 | 18:40-19:10<br>◎ピラPerBackBody<br>高岡 | 18:20-19:10<br>◎ピラUpper+<br>山田 | 18:20-19:10<br>◎ピラLower+<br>川満 | 18:20-19:05<br>Power Basic<br>川満 | | | 18:40-19:10<br>SP<br>小山 | | 18:40-19:30<br>◎ピラB+<br>小山 | 18:40-19:10<br>◎ピラRefCore<br>川満 |
| | 19:40-20:30<br>◎ピラLower+<br>川満 | 19:40-20:30<br>◎ピラB+<br>高岡 | 19:40-20:30<br>◎ピラA+<br>小林 | 19:40-20:25<br>Power Basic<br>松村 | 19:40-20:30<br>◎ピラWaist+<br>松村 | | | | ●19:40-20:30<br>◎ピラH&L+<br>山田 | | 20:00-20:30<br>◎ピラRefCore<br>松村 | 19:40-20:30<br>◎ピラB+<br>小山 |
| | 21:00-21:30<br>◎ピラRefBody<br>川満 | 21:00-21:45<br>Boost Upper&Lower<br>川満 | 21:00-21:30<br>◎ピラStretchC<br>小林 | 21:00-21:30<br>◎ピラRefCore<br>松村 | 21:00-21:30<br>◎ピラRefCore<br>松村 | | | | 21:00-21:30<br>Cardio Reform Blast<br>小林 | | 21:00-21:50<br>◎ピラWaist+<br>松村 | 21:00-21:30<br>SP<br>小山 |

| 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 |
| 08:30-09:00<br>◎ピラControlF<br>山田 | 定休日 | | | | | |
| 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>高岡 | | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>山田 | 09:30-10:20<br>◎ピラWaist+<br>松村 | 09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>高岡 | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>川満 | 09:30-10:20<br>◎ピラH&L+<br>高岡 |
| 10:50-11:20<br>◎ピラTotalBody<br>高岡 | | 10:50-11:20<br>◎ピラControlF<br>山田 | 10:50-11:40<br>◎ピラLower+<br>松村 | 10:50-11:20<br>◎ピラControlF<br>高岡 | 10:50-11:20<br>◎ピラRefCore<br>松村 | 10:50-11:20<br>◎ピラPerBackBody<br>高岡 |
| 11:50-12:20<br>◎ピラRefBody<br>山田 | | 11:50-12:20<br>SP<br>川満 | 12:10-12:40<br>Cardio Reform Blast<br>小林 | 11:50-12:20<br>SP<br>山田 | 11:50-12:40<br>◎ピラWaist+<br>松村 | 11:50-12:20<br>SP<br>川満 |
| 12:50-13:40<br>◎ピラWaist+<br>川満 | | 12:50-13:20<br>Cardio Reform Blast<br>小林 | 13:10-13:40<br>◎ピラControlF<br>山田 | 12:50-13:35<br>Power Basic<br>山田 | 13:10-13:40<br>SP<br>川満 | 12:50-13:35<br>Power Basic<br>川満 |
| 14:10-14:40<br>SP<br>高岡 | | | | | | |
| 15:10-15:40<br>◎ピラRefCore<br>山田 | | | | | | |
| 16:10-17:00<br>◎ピラB+<br>松村 | | 16:20-16:50<br>◎ピラRefBody<br>川満 | 16:40-17:10<br>SP<br>山田 | 16:40-17:10<br>◎ピラTotalBody<br>高岡 | 16:20-16:50<br>◎ピラTotalBody<br>高岡 | 16:00-16:50<br>◎ピラLower+<br>松村 |
| 17:30-18:00<br>SP<br>川満 | | 17:20-18:10<br>◎ピラWaist+<br>川満 | 17:40-18:30<br>◎ピラB+<br>山田 | 17:40-18:30<br>◎ピラLower+<br>松村 | 17:20-18:10<br>◎ピラUpper+<br>松村 | 17:20-18:10<br>◎ピラWaist+<br>松村 |
| 18:25-19:10<br>Boost Upper&Lower<br>松村 | | 18:40-19:10<br>SP<br>小山 | 19:00-19:30<br>◎ピラControlF<br>林 | 19:00-19:30<br>SP<br>高岡 | 18:40-19:30<br>◎ピラH&L+<br>小山 | 18:40-19:10<br>SP<br>川満 |
| | | 19:40-20:30<br>◎ピラH&L+<br>川満 | 20:00-20:30<br>SP<br>林 | 20:00-20:30<br>◎ピラRefBody<br>小山 | 20:00-20:30<br>SP<br>小山 | 19:40-20:30<br>◎ピラWaist+<br>松村 |
| | | 21:00-21:30<br>◎ピラRefBody<br>小山 | 21:00-21:50<br>◎ピラLower+<br>小山 | 21:00-21:50<br>◎ピラB+<br>松村 | 21:00-21:30<br>◎ピラRefCore<br>松村 | 21:00-21:30<br>◎ピラRefCore<br>松村 |

【マシンピラティス】

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|---|---|---|---|
| 2.5 | ◎ピラLower+ | Lower Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ピラUpper+ | Upper Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ピラB+ | Basic+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ピラTotalBody | Total Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ピラStretchC | Stretch&Conditioning | 30分 |
| 2.5 | ◎ピラRefBody | Refresh Body | 30分 |
| 3 | ◎ピラH&L+ | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3 | ◎ピラHipLine | Make Hip Line | 30分 |
| 3 | ◎ピラRefCore | Refresh Core | 30分 |
| 3 | ◎ピラPerBackBody | Perfect Back Body | 30分 |
| 3 | Boost Upper&Lower | Boost Upper&Lower | 45分 |
| 3 | Power Basic | Power Basic | 45分 |
| 3.5 | ◎ピラWaist+ | Waist Shape＋ | 50分 |
| 3.5 | ◎ピラB&A+ | Back&Arms+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ピラcore | Shape up Core | 30分 |
| 3.5 | ◎ピラControlF | Control Flow | 30分 |
| 4 | ◎ピラ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) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 川満安莉 |
| 17(金) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小山奈子 |
| 17(金) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 川満安莉 |
| 18(土) | 10:20-10:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小林七華 |
| 18(土) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 川満安莉 |
| 20(月) | 11:20-11:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 髙岡里杏 |
| 20(月) | 13:40-14:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 髙岡里杏 |
| 21(火) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 髙岡里杏 |
| 21(火) | 18:40-19:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小山奈子 |
| 23(木) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小山奈子 |
| 23(木) | 17:40-18:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 川満安莉 |
| 24(金) | 17:40-18:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 川満安莉 |
| 24(金) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小山奈子 |
| 25(土) | 14:10-14:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 髙岡里杏 |
| 25(土) | 17:30-18:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 川満安莉 |
| 27(月) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 川満安莉 |
| 27(月) | 18:40-19:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小山奈子 |
| 28(火) | 16:40-17:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 山田桃子 |
| 28(火) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 林伶美 |
| 29(水) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 山田桃子 |
| 29(水) | 19:00-19:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 髙岡里杏 |
| 30(木) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 川満安莉 |
| 30(木) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小山奈子 |
| 31(金) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 川満安莉 |
| 31(金) | 18:40-19:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 川満安莉 |

◎ … 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+