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

※2026年07月10日02:02 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	－
☀				08:00-08:30 ◎ビラRefBody 山本							08:00-08:45 Strong Back&Arms 岩崎	
☀	09:30-10:20 ◎ビラB+ 住田	09:30-10:15 Strong Back&Arms 住田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 森	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 岡崎		09:30-10:15 Power Waist Shape 堀	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 岡崎	09:30-10:00 ◎ビラControlF 堀	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 山本	09:30-10:20 ◎ビラB+ 住田	09:20-10:10 ◎ビラLower+ 住田	
☀	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 山本	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 岡崎	10:50-11:20 Cardio Reform Blast 岩崎	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 岡崎		10:50-11:40 ◎ビラB+ 堀	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 住田	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 岡崎	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 山本	10:50-11:20 Cardio Reform Blast 岩崎	10:40-11:10 ◎ビラPerBackBody 堀	
☀	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 山本	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 岡崎	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 森	11:40-12:25 Strong Back&Arms 堀		12:10-12:40 ◎ビラRefCore 山本	12:10-12:55 Strong Hip&Legs 住田	11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 堀	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 岡崎	11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 堀	11:40-12:10 Rin-Ballet 岩崎	
☀	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 岩崎			12:50-13:20 ◎ビラControlF 堀				12:50-13:20 Rin-Ballet 岩崎			13:20-13:50 Cardio Reform Blast 岩崎	
☀	14:10-14:55 Strong Back&Arms 住田	14:50-15:20 ◎ビラHipLine 堀	14:00-14:50 ◎ビラLower+ 森	14:20-15:10 ◎ビラB+ 山本		15:00-15:30 ◎ビラTotalBody 堀	15:00-15:50 ◎ビラLower+ 森	15:00-15:50 ◎ビラLower+ 岡崎	14:30-15:15 Boost Upper&Lower 森		14:20-15:10 ◎ビラB+ 住田	
☀	16:00-16:50 ◎ビラLower+ 岡崎	15:50-16:35 Boost Upper&Lower 岡崎		15:40-16:30 ◎ビラLower+ 岡崎			16:20-17:05 Boost Upper&Lower 岡崎	16:15-16:45 Cardio Reform Blast 岩崎	15:40-16:10 ◎ビラRefCore 山本		15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 住田	
☀			17:10-18:00 ◎ビラB&A+ 住田	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 岡崎		17:20-17:50 ◎ビラRefBody 山本					17:00-17:30 ◎ビラHipLine 堀	
🌙	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 岡崎	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 岡崎	18:30-19:00 ◎ビラRefBody 堀			18:20-19:10 ◎ビラLower+ 山本	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 山本	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 岩崎	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 岡崎	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 森		
🌙	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 岡崎	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 堀	19:40-20:30 ◎ビラB+ 住田			19:40-20:25 Strong Back&Arms 住田	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 森	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 森	19:40-20:30 ◎ビラB+ 山本	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 山本		
🌙	21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 岩崎	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 堀	21:00-21:30 ◎ビラHipLine 堀			21:00-21:50 ◎ビラB+ 住田	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 山本	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 森	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 森	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 山本		

	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
☀						08:00-08:30 SP 堀		08:00-08:50 ◎ビラLower+ 森				
☀	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 堀	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 山本	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 山本	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 岡崎	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 森	09:00-09:45 Power Basic 堀		09:20-09:50 SP 堀	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 堀		09:30-10:00 SP 岩崎	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 山本
☀	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 山本	10:30-11:20 ◎ビラB+ 堀	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 住田	10:50-11:35 Strong Back&Arms 岩崎	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 森	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 岡崎		10:20-11:10 ◎ビラB+ 住田	10:50-11:20 SP 堀		10:30-11:20 ◎ビラLower+ 森	10:50-11:35 Power Waist Shape 岩崎
☀	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 山本	11:50-12:20 ◎ビラControlF 堀	11:50-12:40 ◎ビラB+ 住田	12:10-12:40 SP 岩崎	12:10-12:55 Strong Hip&Legs 堀	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 岡崎		11:40-12:10 ◎ビラHipLine 堀	11:50-12:35 Power Basic 住田		11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 山本	12:10-12:40 SP 岩崎
☀	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 岡崎				13:20-13:50 SP 堀	13:00-13:30 ◎ビラPerBackBody 堀		12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 森				13:10-14:00 ◎ビラLower+ 山本
☀		14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 森	14:30-15:00 Cardio Reform Blast 岩崎					13:55-14:25 SP 山本				
☀				14:40-15:10 ◎ビラControlF 堀		14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 森					15:10-16:00 ◎ビラUpper+ 森	
☀				15:40-16:30 ◎ビラLower+ 岡崎	16:00-16:45 Boost Upper&Lower 岡崎	16:00-16:30 SP 堀		15:00-15:45 Strong Hip&Legs 住田				16:00-16:30 SP 山本
☀	16:30-17:00 ◎ビラHipLine 堀							16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 住田			16:30-17:00 Rin-Ballet 岩崎	
☀		17:20-17:50 ◎ビラRefBody 住田	17:00-17:45 Power Basic 住田			17:00-17:50 ◎ビラLower+ 岡崎		17:40-18:10 SP 山本				
🌙	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 岡崎	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 森	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 森	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 堀	18:15-19:05 ◎ビラUpper+ 岡崎						18:20-19:10 ◎ビラLower+ 森	18:30-19:00 Rin-Ballet 岩崎
🌙									19:00-19:30 ◎ビラRefBody 山本			
🌙	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 住田	19:40-20:30 ◎ビラB+ 住田	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 森	20:00-20:30 SP 堀	19:40-20:25 Power Basic 住田				20:00-20:30 SP 山本		19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 森	19:40-20:30 ◎ビラB+ 堀
🌙	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 住田	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 森	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 岩崎	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 山本	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 住田				21:00-21:50 ◎ビラLower+ 岡崎		21:00-21:30 SP 堀	21:00-21:30 ◎ビラHipLine 堀

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 ◎ピラLower+ 森	定休日					
09:20-09:50 SP 岩崎		09:30-10:00 Rin-Ballet 岩崎	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 岡崎	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 岩崎	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 山本	09:30-10:15 Strong Back&Arms 住田
10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 山本		10:30-11:00 SP 堀	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 堀	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 山本	10:50-11:20 SP 堀	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 住田
11:40-12:25 Boost Upper&Lower 森		11:30-12:20 ◎ピラLower+ 堀	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 岡崎	12:10-12:40 SP 岩崎	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 堀	12:10-12:40 Cardio Reform Blast 岩崎
13:00-13:30 SP 山本		12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 山本	13:30-14:00 SP 堀			
14:20-15:10 ◎ピラWaist+ 岩崎					14:30-15:00 ◎ピラPerBackBody 堀	
15:40-16:30 ◎ピラLower+ 森		15:00-15:30 SP 山本	15:30-16:20 ◎ピラLower+ 岡崎	15:00-15:30 ◎ピラRefCore 山本	15:30-16:20 ◎ピラLower+ 森	15:00-15:50 ◎ピラB+ 住田
17:00-17:30 ◎ピラRefCore 山本		17:40-18:10 ◎ピラHipLine 堀				16:10-16:40 SP 山本
		18:40-19:10 SP 堀	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 住田	18:40-19:10 SP 堀	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 岡崎	18:30-19:00 SP 山本
		19:40-20:25 Strong Hip&Legs 住田	19:40-20:30 ◎ピラB+ 住田	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 堀	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 岡崎	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 森
		21:00-21:50 ◎ピラB+ 住田	21:00-21:30 SP 堀	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 住田	21:00-21:30 SP 堀	21:00-21:45 Power Waist Shape 山本

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30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

【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	岩崎奏子
16(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀真弓
17(金)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀真弓
18(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀真弓
18(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀真弓
20(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀真弓
20(月)	13:55-14:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本彩加
20(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本彩加
21(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀真弓
21(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本彩加
23(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩崎奏子
23(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀真弓
24(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩崎奏子
24(金)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本彩加
25(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩崎奏子
25(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本彩加
27(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀真弓
27(月)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本彩加
27(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀真弓
28(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀真弓
28(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀真弓
29(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩崎奏子
29(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀真弓
30(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀真弓
30(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堀真弓
31(金)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本彩加
31(金)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本彩加

◎ … 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+