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

※2026年07月08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	－
				08:30-09:00 ◎ビラChestSR 大宮							08:30-09:00 ◎ビラRefCore 小村	
	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 小村	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 藤原	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 小村	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 大宮		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 堀	09:30-10:00 ◎ビラcore 小村	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 堀	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 小村	09:30-10:20 ◎ビラB+ 大平	09:30-10:00 ◎ビラControlF 小村	
	10:50-11:20 ◎ビラcore 小村	10:30-11:20 ◎ビラB+ 藤原	10:30-11:00 ◎ビラControlF 小村	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 小村		10:50-11:20 Cardio Reform Blast 大宮	10:30-11:15 Strong Hip&Legs 小村	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 堀	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 小村	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 堀	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 大平	
	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 藤原	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 大平	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 堀	11:50-12:20 ◎ビラControlF 小村		11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 小村	11:50-12:20 Rin-Ballet 大宮	12:10-12:55 Power Basic 小村	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 藤原	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 堀	11:50-12:40 ◎ビラB+ 大平	
	13:10-13:40 Rin-Ballet 大宮	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 大平	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 堀	12:50-13:20 ◎ビラRefCore 大平		12:50-13:20 ◎ビラTotalBody 藤原	12:50-13:20 ◎ビラRefCore 大平	13:30-14:00 ◎ビラcore 小村	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 堀	13:30-14:00 ◎ビラRefCore 大平	13:10-13:40 ◎ビラStretchC 小村	
				15:00-15:50 ◎ビラWaist+ 小村							15:00-15:30 ◎ビラcore 大森	
	16:30-17:00 ◎ビラStretchC 小村		16:30-17:00 ◎ビラcore 小村	16:20-16:50 ◎ビラControlF 大宮			16:00-16:50 ◎ビラB+ 藤原	16:30-17:00 ◎ビラBackStyle 小村	16:40-17:10 ◎ビラcore 小村	16:20-16:50 ◎ビラRefCore 大平	16:00-16:50 ◎ビラLower+ 大森	
	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 堀	17:30-18:00 ◎ビラRefCore 大平	17:30-18:00 ◎ビラStretchC 大平	17:20-18:10 ◎ビラB+ 大平		17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 大平	17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 藤原	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 堀	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 藤原	17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 藤原	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 藤原	
	18:50-19:20 ◎ビラControlF 大宮	18:30-19:00 ◎ビラcore 藤原	18:30-19:20 ◎ビラH&L+ 大平	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 大平		19:10-19:40 ◎ビラStretchC 大平	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 大平	18:50-19:20 ◎ビラStretchC 大宮	18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 鎌田	18:40-19:10 ◎ビラcore 藤原	18:40-19:10 ◎ビラHipLine 大森	
	19:50-20:20 Cardio Reform Blast 大宮	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 堀	19:50-20:20 ◎ビラRefCore 大平			20:10-20:40 ◎ビラRefCore 藤原	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 大平	19:50-20:20 ◎ビラChestSR 大宮	20:00-20:30 ◎ビラHipLine 藤原	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 堀		
	20:50-21:40 ◎ビラLower+ 堀	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 堀	20:50-21:40 ◎ビラLower+ 堀			21:10-21:40 ◎ビラHipLine 藤原	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 藤原	20:50-21:20 ◎ビラPerBackBody 大宮	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 鎌田	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 藤原		

	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
						08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 堀		08:30-09:00 SP 藤原				
	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 大平	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 小村	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 藤原	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 藤原	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 堀	09:50-10:40 ◎ビラLower+ 堀		09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 藤原	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 小村		09:30-10:00 SP 小村	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 小村
	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 大平	10:30-11:00 ◎ビラcore 小村	10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 藤原	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 藤原	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 堀	11:10-11:40 SP 小村		10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 大平	10:50-11:20 SP 小村		10:30-11:00 ◎ビラRefCore 小村	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 小村
	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 藤原	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 藤原	11:30-12:00 ◎ビラcore 小村	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 小村	12:10-12:40 SP 大宮	12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 小村		12:10-12:40 ◎ビラRefCore 大平	11:50-12:40 ◎ビラB+ 藤原		11:30-12:20 ◎ビラLower+ 堀	●11:50-12:40 ◎ビラLower+ 堀
	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 堀	12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 藤原	12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 堀	13:10-13:40 SP 大平	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 大平	13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 藤原		13:10-14:00 ◎ビラLower+ 堀	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 堀		12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 堀	13:10-13:40 SP 大平
	16:30-17:00 ◎ビラcore 藤原	16:20-16:50 ◎ビラBackStyle 小村	16:00-16:50 ◎ビラJumpM 小村	16:20-16:50 SP 藤原	16:20-17:10 ◎ビラB+ 大平	16:40-17:10 Cardio Reform Blast 大宮		16:40-17:10 SP 大平				●16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 堀
	17:30-18:20 ◎ビラH&L+ 大平	17:20-17:50 Rin-Ballet 大宮	17:20-18:05 Power Waist Shape 大平	17:20-17:50 ◎ビラControlF 大宮	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 堀	17:40-18:10 ◎ビラHipLine 藤原		17:40-18:10 ◎ビラTotalBody 藤原	17:20-17:50 ◎ビラBackStyle 小村		17:40-18:10 ◎ビラcore 藤原	17:30-18:00 ◎ビラStretchC 小村
	18:50-19:20 ◎ビラPerBackBody 大宮	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 堀	18:40-19:10 ◎ビラStretchC 大平	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 大平	19:00-19:30 Cardio Reform Blast 大宮	18:40-19:10 SP 藤原		18:40-19:30 ◎ビラLower+ 堀	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 堀		18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 藤原	18:30-19:15 Strong Hip&Legs 大平
	19:50-20:20 Rin-Ballet 大宮	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 堀	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 堀	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 大平	20:00-20:30 SP 大宮				19:40-20:25 Boost Upper&Lower 堀		19:40-20:10 SP 大宮	19:45-20:15 SP 大宮
	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 堀	21:00-21:30 ◎ビラcore 大宮	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 大平	21:00-21:30 ◎ビラcore 大宮	21:00-21:30 ◎ビラStretchC 大平				21:00-21:30 SP 大平		20:40-21:10 ◎ビラChestSR 大宮	20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 大宮

定休日

定休日

定休日

臨時休業

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 SP 藤原	定休日					
09:30-10:20 ◎ピラB+ 藤原		09:30-10:15 Strong Hip&Legs 大平	09:30-10:00 SP 小村	09:30-10:20 ◎ピラA+ 小村	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 藤原	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 大宮
10:50-11:20 SP 小村		10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 大平	10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 小村	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 小村	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 藤原	10:30-11:00 ◎ピラChestSR 大宮
11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 小村		12:10-12:40 SP 大宮	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 堀	11:50-12:40 ◎ピラJumpM 小村	11:50-12:20 SP 小村	11:30-12:00 SP 小村
13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 大平		13:10-13:40 ◎ピラRefCore 藤原	12:50-13:20 ◎ピラHipLine 藤原	13:10-13:40 SP 大平	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 堀	12:30-13:20 ◎ピラB+ 大平
15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 堀			16:00-16:45 Power Waist Shape 小村	16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 堀	16:00-16:30 ◎ピラHipLine 小村	
16:50-17:20 ◎ピラTotalBody 藤原		16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 藤原			17:05-17:55 ◎ピラB+ 藤原	16:40-17:10 ◎ピラControlF 小村
17:50-18:20 ◎ピラRefCore 大平		17:40-18:10 Cardio Reform Blast 大宮	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 堀	17:20-17:50 ◎ピラStretchC 大平		17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 藤原
18:50-19:40 ◎ピラLower+ 堀		18:40-19:10 SP 大宮	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 藤原	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 堀	18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 大平	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 藤原
		19:40-20:30 ◎ピラB+ 藤原	19:40-20:10 SP 大宮	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 堀	19:50-20:20 SP 大平	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 大平
		21:00-21:30 ◎ピラHipLine 藤原	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 藤原	21:00-21:30 SP 大平	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 堀	21:00-21:30 SP 藤原

【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
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	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JumpM	Jump Movement+	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50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)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
16(木)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原菜央子
17(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大宮百加
17(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大宮百加
18(土)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小村亜由美
18(土)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原菜央子
20(月)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原菜央子
20(月)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
21(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小村亜由美
21(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
23(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小村亜由美
23(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大宮百加
24(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
24(金)	19:45-20:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	大宮百加
25(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原菜央子
25(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小村亜由美
27(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大宮百加
27(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大宮百加
28(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小村亜由美
28(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大宮百加
29(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
29(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
30(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小村亜由美
30(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
31(金)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小村亜由美
31(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原菜央子

◎ … 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+