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

※2026年06月24日03:03 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)	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	－	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
				08:00–08:50 ◎ビラLower+ 小田							08:00–08:50 ◎ビラJumpM 井草							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 小田		08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 中川				
	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 井草	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 井草	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 井草 09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 小田	09:20–10:10 ◎ビラB+ 中川		●09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 林	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 小田	09:30–10:15 Power Waist Shape 南	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 南	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 林	09:20–09:50 ◎ビラBackStyle 井草		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 小田	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 中川	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 林	09:30–10:20 ◎ビラB+ 中川	09:00–09:30 SP 井草 10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 林	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 小田		09:20–10:05 Power Basic 中川	09:30–10:00 SP 米川	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 小田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 米川
	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 井草	10:50–11:20 ◎ビラcore 井草	●11:10–12:00 ◎ビラLower+ 小田	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 中川		10:50–11:20 ◎ビラcore 林	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 小田	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 南	10:50–11:40 ◎ビラJumpM 井草	10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 林 11:20–12:05 Power Basic 南	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 小田		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 小田	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 中川	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 中川	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 中川	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 林	10:40–11:10 ◎ビラBackStyle 井草		10:30–11:00 SP 井草 11:30–12:20 ◎ビラLower+ 小田	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 小田 11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 小田	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 小田	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 中川 11:20–11:50 SP 米川
	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 中川	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 林	12:20–12:50 ◎ビラcore 井草	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 小田		11:50–12:20 ◎ビラRefBody 南	12:00–12:50 ◎ビラB&A+ 林	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 南	12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 井草	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 中川	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 小田		12:10–12:55 Power Waist Shape 南 13:30–14:00 ◎ビラRefBody 南	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 南 13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 南	11:50–12:40 ◎ビラB+ 中川	11:50–12:20 SP 林 12:50–13:20 ◎ビラcore 林	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 井草	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 林 13:00–13:30 ◎ビラcore 林		12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 小田	13:00–13:30 ◎ビラRefBody 米川	12:00–12:30 SP 林 13:00–13:50 ◎ビラB&A+ 林	12:20–13:10 ◎ビラB+ 米川
	13:00–13:50 ◎ビラB+ 井草	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 林	13:20–13:50 ◎ビラTotalBody 林	13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 林		12:50–13:40 ◎ビラLower+ 南	13:20–13:50 ◎ビラcore 林	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 小田	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 南	13:50–14:40 ◎ビラWaist+ 中川	13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 南						14:00–14:50 ◎ビラJumpM 井草	14:00–14:30 SP 米川		14:10–14:40 ◎ビラcore 井草			13:40–14:30 ◎ビラWaist+ 中川
				14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 小田							14:10–14:40 ◎ビラcore 井草													
				15:20–16:10 ◎ビラWaist+ 中川							15:00–15:45 Boost Upper&Lower 小田							15:00–15:45 Power Waist Shape 井草		15:10–15:55 Boost Upper&Lower 小田				
											16:10–17:00 ◎ビラB+ 南							16:10–16:40 SP 林		16:20–17:10 ◎ビラB+ 中川			
				16:40–17:30 ◎ビラH&L+ 林			17:00–17:50 ◎ビラB+ 中川																	
	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 南	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 中川	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 林	18:00–18:30 ◎ビラcore 林		17:20–18:05 Strong Hip&Legs 南		17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 林	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 南	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 南	17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 南		17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 林	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 南		17:20–17:50 SP 林	17:40–18:30 ◎ビラB+ 中川	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 米川		17:40–18:10 SP 井草	17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 井草	17:50–18:20 ◎ビラRefBody 米川	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 林
	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 井草	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 中川	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 林			18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 中川	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 林	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 林	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 井草	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 南			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 井草	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 小田	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 小田	18:20–19:05 Power Waist Shape 中川	19:00–19:30 ◎ビラcore 林			18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 中川	18:50–19:20 SP 米川	19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 林
	19:40–20:30 ◎ビラB+ 中川	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 南	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 南			20:00–20:50 ◎ビラB+ 中川	19:40–20:25 Power Waist Shape 中川	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 小田	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 小田	20:00–20:50 ◎ビラWaist+ 中川			20:00–20:50 ◎ビラJumpM 井草	20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 井草	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 井草	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 小田	20:00–20:30 SP 林			20:00–20:50 ◎ビラLower+ 中川	19:50–20:35 Strong Hip&Legs 林	20:20–20:50 ◎ビラcore 井草
	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 南	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 南	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 南			21:20–21:50 ◎ビラRefCore 中川	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 中川	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 小田	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 小田	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 中川			21:20–21:50 ◎ビラcore 井草	21:00–21:45 Strong Back&Arms 井草	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 井草	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 小田	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 中川			21:20–21:50 SP 井草	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 米川	21:20–21:50 SP 井草

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
08:00-08:45 Power Basic 中川	定休日					
09:20-10:10 ◎ピラWaist+ 中川		09:30-10:20 ◎ピラB+ 中川	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 林	09:30-10:00 SP 米川	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 林	09:00-09:50 ◎ピラJumpM 井草
10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 中川		10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 林	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 林	10:30-11:15 Strong Back&Arms 米川	10:50-11:20 SP 林	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 中川
12:00-12:30 SP 林		12:10-12:40 SP 米川	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 米川	11:50-12:40 ◎ピラJumpM 井草	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 小田	11:40-12:10 ◎ピラRefCore 中川
13:00-13:50 ◎ピラLower+ 林			13:30-14:00 SP 米川	13:10-14:00 ◎ピラB+ 井草	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 小田	12:40-13:30 ◎ピラWaist+ 井草
14:20-15:10 ◎ピラB+ 米川						14:00-14:30 SP 井草
15:40-16:25 Strong Back&Arms 米川						
17:00-17:30 ◎ピラcore 林			17:40-18:10 SP 林	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 中川	17:50-18:20 ◎ピラRefBody 米川	17:20-17:50 SP 林
18:00-18:30 SP 米川		18:40-19:30 ◎ピラJumpM 井草	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 中川	18:40-19:30 ◎ピラB+ 中川	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 小田	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 小田
		20:00-20:30 SP 井草	20:00-20:50 ◎ピラB+ 中川	20:00-20:30 SP 井草	20:10-20:55 Boost Upper&Lower 小田	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 小田
		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 小田	21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 林	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 中川	21:20-21:50 SP 米川	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 小田

【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
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	林美優奈
16(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	林美優奈
17(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	井草バネッサ直美
17(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	林美優奈
18(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	米川妙
18(土)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	林美優奈
20(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	井草バネッサ直美
20(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	井草バネッサ直美
21(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	米川妙
21(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	井草バネッサ直美
22(水)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	林美優奈
22(水)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	米川妙
24(金)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	米川妙
24(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	井草バネッサ直美
25(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	林美優奈
25(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	米川妙
27(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	米川妙
27(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	井草バネッサ直美
28(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	米川妙
28(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	林美優奈
29(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	米川妙
29(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	井草バネッサ直美
30(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	林美優奈
30(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	米川妙
31(金)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	井草バネッサ直美
31(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	林美優奈

◎ … 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）

【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+