# 2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 本郷三丁目店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月15日02:09 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 |
| | | | | 08:00–08:30 ◎ピラStretchC 石船 | | | | | | | 08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 高野 | | | | | | | 08:00–08:30 ◎ピラPerBackBody 萩野 | | 08:00–08:50 ◎ピラB+ 石船 | | | | |
| | | | | 09:00–09:30 ◎ピラControlF 石船 | | | | | | | 09:20–09:50 ◎ピラRefBody 高野 | | | | | | | 09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 高野 | | 09:10–09:40 SP 石船 | | | | |
| | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 井上 | 09:30–10:15 Power Waist Shape 齋藤 | 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 井上 | 10:00–10:50 ◎ピラB+ 齋藤 | | 09:30–10:15 Power Basic 高野 | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 井上 | 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 井上 | 09:30–10:15 Boost Upper&Lower 井上 | 09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 齋藤 | 10:20–11:10 ◎ピラLower+ 井上 | | 09:30–10:15 Power Basic 高野 | 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 井上 | 09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 萩野 | 09:30–10:00 SP 萩野 | 09:30–10:00 ◎ピラControlF 萩野 | 10:20–10:50 SP 萩野 | | 09:30–10:15 Boost Upper&Lower 井上 | | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 井上 | 09:30–10:20 ◎ピラA+ 石船 |
| | | 10:45–11:15 ◎ピラHipLine 齋藤 | | | | | | | 10:45–11:35 ◎ピラH&L+ 高野 | | | | 10:45–11:15 ◎ピラRefBody 高野 | | 10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 萩野 | 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 萩野 | 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 萩野 | | | 10:10–11:00 ◎ピラUpper+ 齋藤 | 10:45–11:15 SP 石船 | | 10:50–11:20 SP 石船 | |
| | 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 井上 | | 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 井上 | | | 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 高野 | 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 井上 | 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 井上 | | 10:50–11:40 ◎ピラA+ 石船 | | | | 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 井上 | | | | | | | | | 10:50–11:20 SP 石船 | 10:50–11:20 SP 石船 |
| | | 11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 井上 | | | | | | | 11:55–12:25 ◎ピラRefCore 高野 | | | | 11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 萩野 | | | | | 11:20–12:10 ◎ピラLower+ 井上 | | 11:30–12:00 SP 高野 | | | | |
| | 12:10–13:00 ◎ピラA+ 石船 | | 12:10–12:40 ◎ピラHipLine 齋藤 | | | 12:10–13:00 ◎ピラA+ 石船 | 12:10–12:40 ◎ピラRefCore 高野 | 12:10–13:00 ◎ピラB+ 高野 | | 12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 石船 | | | 12:35–13:05 ◎ピラControlF 萩野 | 12:10–13:00 ◎ピラA+ 石船 | 11:50–12:35 Power Basic 高野 | 11:50–12:20 ◎ピラHipLine 齋藤 | 11:50–12:20 SP 石船 | | | 12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 種橋 | | | 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 井上 |
| | | 13:05–13:55 ◎ピラLower+ 井上 | 13:10–13:40 ◎ピラRefBody 高野 | | | | | | | 13:10–13:40 ◎ピラHipLine 齋藤 | | | | | | 12:50–13:20 SP 齋藤 | 12:50–13:20 ◎ピラStretchC 石船 | | | | | | | |
| | 13:30–14:00 ◎ピラRefCore 高野 | | | | | | | | | | | | | 13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 石船 | | | | | | 13:20–14:10 ◎ピラLower+ 種橋 | | | | |
| | | | | 13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 高野 | | | | | | | 13:55–14:45 ◎ピラUpper+ 井上 | | | | | | | 14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 井上 | | | | | | | |
| | | | | 15:10–15:40 ◎ピラRefCore 齋藤 | | | | | | | 15:15–15:45 ◎ピラRefCore 高野 | | | | 15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 種橋 | | | | | 14:55–15:40 Power Waist Shape 齋藤 | | | | | |
| | | | | 16:10–16:40 ◎ピラHipLine 齋藤 | | | | | | | 16:15–16:45 ◎ピラHipLine 齋藤 | | | | | | | 15:40–16:10 ◎ピラRefCore 市川 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 16:40–17:30 ◎ピラLower+ 種橋 | | | 16:40–17:10 SP 萩野 | | 16:10–16:40 SP 齋藤 | | | | |
| | | | 17:15–18:05 ◎ピラUpper+ 井上 | 17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 高野 | | | 17:25–18:10 Strong Back&Arms 齋藤 | | 17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 井上 | | 17:15–18:00 Power Basic 齋藤 | | | | | 17:25–18:15 ◎ピラB+ 高野 | 17:20–17:50 ◎ピラHipLine 齋藤 | | | 17:10–18:00 ◎ピラLower+ 高野 | | | 17:20–17:50 SP 石船 |
| | 17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 石船 | 17:45–18:30 Boost Upper&Lower 井上 | | | | 17:40–18:10 ◎ピラcore 石船 | | | | 17:45–18:30 Power Basic 齋藤 | | | 17:35–18:25 ◎ピラLower+ 高野 | 17:25–18:10 Boost Upper&Lower 井上 | | | | 17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 市川 | | | | 17:40–18:10 ◎ピラControlF 石船 | 17:40–18:10 SP 高野 | |
| | | | 18:25–19:10 Power Waist Shape 齋藤 | | | | | | | | | | | | | | 18:20–19:10 ◎ピラB+ 石船 | | | | | | | 18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 井上 |
| | 18:40–19:10 ◎ピラcore 石船 | 19:00–19:30 ◎ピラRefBody 高野 | | | | 18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 石船 | 18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 高野 | 18:45–19:15 ◎ピラRefBody 高野 | 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 井上 | 19:00–19:30 ◎ピラRefBody 齋藤 | | | 18:50–19:20 ◎ピラPerBackBody 萩野 | 18:40–19:10 ◎ピラcore 石船 | 18:45–19:30 Strong Hip&Legs 高野 | 18:45–19:30 Power Waist Shape 齋藤 | | | | 18:40–19:10 SP 石船 | 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 高野 | |
| | 19:40–20:30 ◎ピラB+ 高野 | 20:00–20:30 ◎ピラControlF 石船 | 19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 高野 | | | 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 齋藤 | 20:00–20:30 ◎ピラRefBody 高野 | 19:45–20:30 Power Waist Shape 齋藤 | 20:00–20:30 ◎ピラRefCore 高野 | 20:00–20:30 ◎ピラControlF 石船 | | | 19:45–20:35 ◎ピラUpper+ 齋藤 | 19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 齋藤 | 20:00–20:30 ◎ピラRefBody 高野 | 20:00–20:30 SP 高野 | 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 齋藤 | | | 19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 高野 | 20:00–20:30 SP 齋藤 | 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 井上 |
| | 21:00–21:30 ◎ピラRefBody 高野 | 21:00–21:30 ◎ピラStretchC 石船 | 21:00–21:30 ◎ピラRefCore 高野 | | | 21:00–21:30 ◎ピラHipLine 齋藤 | 21:00–21:30 ◎ピラRefCore 齋藤 | 21:00–21:30 ◎ピラStretchC 齋藤 | 21:00–21:30 ◎ピラRefBody 高野 | 21:00–21:30 ◎ピラcore 石船 | | | 21:00–21:30 ◎ピラStretchC 齋藤 | 21:00–21:30 ◎ピラHipLine 齋藤 | 21:00–21:30 ◎ピラControlF 石船 | 21:00–21:30 ◎ピラRefCore 高野 | 21:00–21:30 SP 石船 | | | 21:00–21:30 ◎ピラcore 石船 | | 21:00–21:30 ◎ピラHipLine 齋藤 | 21:00–21:30 SP 石船 |

| 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 |
| 08:00-08:30<br>SP<br>齋藤 | 定休日 | 09:30-10:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>種橋 | 09:30-10:20<br>◎ﾋﾞﾗA+<br>石船 | 09:30-10:00<br>SP<br>齋藤 | 09:30-10:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>井上 | 09:30-10:00<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody<br>小林 |
| 09:00-09:30<br>◎ﾋﾞﾗHipLine<br>齋藤 | | | | | | |
| 10:00-10:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>藤原 | | 10:50-11:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>種橋 | 10:50-11:20<br>SP<br>石船 | 10:30-11:15<br>Strong Back&Arms<br>齋藤 | 10:50-11:40<br>◎ﾋﾞﾗA+<br>石船 | 10:30-11:20<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>小林 |
| 11:20-11:50<br>SP<br>藤原 | | | 11:50-12:40<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>髙橋 | 11:45-12:15<br>SP<br>浅野 | | 11:50-12:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>井上 |
| | | 12:10-12:40<br>SP<br>高野 | | 12:45-13:15<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>浅野 | 12:10-13:00<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>井上 | |
| | | 13:10-13:55<br>Boost Upper&Lower<br>井上 | 13:10-13:40<br>SP<br>髙橋 | | | 13:10-13:40<br>SP<br>齋藤 |
| 14:20-14:50<br>SP<br>藤原 | | | | | | |
| 15:15-16:05<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>齋藤 | | | | 15:20-16:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>種橋 | | |
| 16:30-17:00<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody<br>石船 | | | | 16:40-17:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>種橋 | | |
| 17:30-18:00<br>SP<br>石船 | | 17:40-18:10<br>◎ﾋﾞﾗHipLine<br>齋藤 | | | | 17:40-18:10<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>石船 |
| | | | 18:20-18:50<br>SP<br>石船 | | | |
| | | 18:40-19:30<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>高野 | | 18:40-19:10<br>SP<br>高野 | 18:40-19:10<br>SP<br>齋藤 | 18:40-19:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>齋藤 |
| | | | 19:20-20:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>井上 | | | |
| | | 20:00-20:30<br>SP<br>齋藤 | | 19:40-20:30<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>高野 | 19:40-20:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>齋藤 | 20:00-20:30<br>SP<br>石船 |
| | | | 20:40-21:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>井上 | | | |
| | | 21:00-21:30<br>◎ﾋﾞﾗStretchC<br>齋藤 | | 21:00-21:30<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>高野 | 21:00-21:30<br>SP<br>高野 | 21:00-21:30<br>◎ﾋﾞﾗStretchC<br>石船 |

【マシンピラティス】

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|---|---|---|---|
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗLower+ | Lower Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗUpper+ | Upper Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗB+ | Basic+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗTotalBody | Total Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗStretchC | Stretch&Conditioning | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗRefBody | Refresh Body | 30分 |
| 3 | ◎ﾋﾞﾗH&L+ | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3 | ◎ﾋﾞﾗHipLine | Make Hip Line | 30分 |
| 3 | ◎ﾋﾞﾗRefCore | Refresh Core | 30分 |
| 3 | ◎ﾋﾞﾗPerBackBody | Perfect Back Body | 30分 |
| 3 | Boost Upper&Lower | Boost Upper&Lower | 45分 |
| 3 | Power Basic | Power Basic | 45分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗWaist+ | Waist Shape＋ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗB&A+ | Back&Arms+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗcore | Shape up Core | 30分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗ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 | ◎ﾋﾞﾗA+ | Advance+ | 50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) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 萩野ありさ |
| 16(木) | 12:50-13:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 齋藤日向乃 |
| 16(木) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 髙野燈奈子 |
| 17(金) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石船真咲妃 |
| 17(金) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石船真咲妃 |
| 18(土) | 10:20-10:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 萩野ありさ |
| 18(土) | 16:40-17:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 萩野ありさ |
| 20(月) | 09:10-09:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石船真咲妃 |
| 20(月) | 11:30-12:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 髙野燈奈子 |
| 20(月) | 16:10-16:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 齋藤日向乃 |
| 21(火) | 10:45-11:15 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石船真咲妃 |
| 21(火) | 18:40-19:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石船真咲妃 |
| 23(木) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石船真咲妃 |
| 23(木) | 17:40-18:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 髙野燈奈子 |
| 23(木) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 齋藤日向乃 |
| 24(金) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石船真咲妃 |
| 24(金) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石船真咲妃 |
| 24(金) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石船真咲妃 |
| 25(土) | 08:00-08:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 齋藤日向乃 |
| 25(土) | 11:20-11:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤原有咲 |
| 25(土) | 14:20-14:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤原有咲 |
| 25(土) | 17:30-18:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石船真咲妃 |
| 27(月) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 髙野燈奈子 |
| 27(月) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 齋藤日向乃 |
| 28(火) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石船真咲妃 |
| 28(火) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 髙橋眞帆 |
| 28(火) | 18:20-18:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石船真咲妃 |
| 29(水) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 齋藤日向乃 |
| 29(水) | 11:45-12:15 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 浅野まりあ |
| 29(水) | 18:40-19:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 髙野燈奈子 |
| 30(木) | 18:40-19:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 齋藤日向乃 |
| 30(木) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 髙野燈奈子 |
| 31(金) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 齋藤日向乃 |
| 31(金) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 石船真咲妃 |

◎ … 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）

10分
レッスン前
10分講座
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+