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

※2026年06月20日02:06 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Waist+ 濱口							08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 渡邉							08:00–08:50 ◎ビラB+ 宮本		08:00–08:30 ◎ビラPerBackBody 木原				
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 木原	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 木原	09:30–10:20 ◎ビラB+ 濱口	09:20–10:10 ◎ビラB+ 濱口		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 瀧澤	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 濱口	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 木原	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 瀧澤	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 瀧澤	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 渡邉		09:30–10:00 ◎ビラChestSR 宮本	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 渡邉	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 木原	09:30–10:20 ◎ビラB+ 宮本	09:30–10:00 SP 渡邉	09:20–10:10 ◎ビラH&L+ 宮本		09:00–09:50 ◎ビラA+ 木原	09:30–10:00 SP 牧野		09:30–10:00 ◎ビラControlF 木原	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 濱口
	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 渡邉	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 木原	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 濱口	10:40–11:30 ◎ビラA+ 渡邉		10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 瀧澤	10:50–11:40 ◎ビラB+ 濱口	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 木原	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 瀧澤	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 瀧澤	10:20–11:10 ◎ビラB+ 濱口		10:30–11:15 Power Waist Shape 宮本	10:50–11:40 ◎ビラB+ 渡邉	10:30–11:20 ◎ビラA+ 木原	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 宮本	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 渡邉	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 木原		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 渡邉	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 牧野		10:30–11:00 SP 木原	10:50–11:40 ◎ビラB+ 濱口
	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 宮本	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 宮本	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 木原	12:00–12:30 ◎ビラTotalBody 渡邉		12:10–12:40 ◎ビラControlF 牧野	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 宮本	●12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 渡邉	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 宮本	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 木原	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 濱口		11:45–12:15 ◎ビラHipLine 木原	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 宮本	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 渡邉	12:10–12:40 SP 宮本	11:50–12:35 Power Basic 宮本	12:00–12:30 SP 宮本		11:40–12:10 SP 渡邉	11:50–12:20 ◎ビラStretchC 宮本		11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 宮本	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 宮本
		12:50–13:20 ◎ビラRefCore 宮本				13:10–13:40 ◎ビラChestSR 宮本			13:10–13:40 ◎ビラStretchC 宮本		13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 牧野		12:45–13:35 ◎ビラUpper+ 木原					13:50–14:40 ◎ビラA+ 木原		13:45–14:30 Boost Upper&Lower 渡邉	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 宮本		12:50–13:20 ◎ビラStretchC 宮本	
				14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 加藤							14:40–15:30 ◎ビラJumpM 牧野							15:10–15:40 ◎ビラControlF 木原		15:00–15:30 ◎ビラTotalBody 渡邉				
				15:40–16:30 ◎ビラH&L+ 加藤							16:00–16:30 ◎ビラPerBackBody 木原							16:10–16:40 SP 牧野		16:00–16:30 SP 木原				
				17:00–17:30 ◎ビラcore 渡邉							17:00–17:30 ◎ビラHipLine 木原									17:00–17:30 ◎ビラBackStyle 木原				
		17:40–18:10 ◎ビラStretchC 宮本	17:40–18:30 ◎ビラA+ 木原			17:45–18:30 Strong Hip&Legs 宮本		17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 木原	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 渡邉	17:30–18:00 ◎ビラPerBackBody 木原				17:20–18:05 Boost Upper&Lower 渡邉	17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 渡邉	17:20–18:10 ◎ビラB+ 木原		●17:10–18:00 ◎ビラLower+ 牧野			17:20–17:50 ◎ビラRefBody 宮本		17:20–17:50 SP 宮本
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 渡邉	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 宮本	19:00–19:30 ◎ビラcore 木原			19:00–19:30 ◎ビラBackStyle 渡邉	18:25–19:10 Power Basic 宮本	18:50–19:20 ◎ビラBackStyle 木原	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 渡邉	18:30–19:15 Strong Back&Arms 木原			18:20–19:10 ◎ビラA+ 木原	18:40–19:10 ◎ビラcore 渡邉	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 渡邉	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 木原	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 木原			18:20–19:10 ◎ビラLower+ 宮本		19:00–19:30 ◎ビラControlF 牧野	18:20–19:10 ◎ビラB+ 渡邉
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 渡邉	20:00–20:50 ◎ビラB+ 渡邉	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 宮本			20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 渡邉	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 牧野	19:50–20:35 Power Basic 渡邉	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 牧野	19:40–20:30 ◎ビラB+ 宮本			19:40–20:30 ◎ビラB+ 牧野	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 宮本	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 木原	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 木原	20:00–20:30 SP 牧野			19:40–20:30 ◎ビラA+ 木原		20:00–20:30 SP 渡邉	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 渡邉
	21:00–21:30 ◎ビラControlF 牧野	21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 渡邉	21:20–21:50 ◎ビラStretchC 宮本			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 渡邉	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 牧野	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 渡邉	21:00–21:30 ◎ビラControlF 牧野	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 宮本			21:00–21:50 ◎ビラJumpM 牧野	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 宮本	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 木原	21:00–21:30 SP 牧野	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 牧野			21:00–21:30 SP 木原		21:00–21:45 Boost Upper&Lower 渡邉	21:00–21:30 SP 宮本

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
08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 木原	定休日					
09:20-09:50 SP 木原		●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	09:30-10:00 SP 渡邉	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 瀧澤	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀧澤
10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 宮本		10:50-11:20 SP 宮本	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 渡邉	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀧澤	10:50-11:20 SP 宮本	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 瀧澤
11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 宮本		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 木原	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	12:10-12:40 SP 木原	11:50-12:35 Strong Back&Arms 宮本	12:10-12:40 SP 牧野
13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 宮本						
15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗcore 渡邉						
16:00-16:30 SP 渡邉						
17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邉			17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 渡邉	17:20-17:50 SP 渡邉	17:25-18:10 Power Waist Shape 渡邉	17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 牧野
		18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木原	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邉	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 渡邉	18:40-19:10 SP 宮本	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 牧野
		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 木原	20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木原	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 渡邉	20:00-20:30 SP 木原
		21:00-21:30 SP 木原	21:20-21:50 SP 宮本	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗcore 木原	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邉	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 木原

【マシンピラティス】

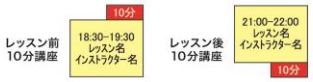
強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30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JumpM	Jump Movement+	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)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
16(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野有紗
17(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邉花梨
17(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野有紗
18(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
18(土)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野有紗
20(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邉花梨
20(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原冬莉
21(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野有紗
21(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原冬莉
23(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原冬莉
23(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邉花梨
24(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
24(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
25(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原冬莉
25(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邉花梨
27(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
27(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原冬莉
28(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邉花梨
28(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
29(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原冬莉
29(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邉花梨
30(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
30(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
31(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野有紗
31(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原冬莉

◎ … 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）



【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+