2026年7月レッスンスケジュール Rintosull ミナノバ相模原店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月16日02:08 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
	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 佐藤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 佐藤	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 三島	09:30–10:00 ◎ピラControlF 佐藤		09:30–10:20 ◎ピラB+ 三島	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 川端	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 佐藤	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 高岡	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 高岡	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 佐藤		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 生田	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 高岡	09:30–10:20 ◎ピラA+ 川端	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 高岡	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 三島	09:30–10:00 SP 三島		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 生田	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 三島		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 生田	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 川端
	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 佐藤	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 佐藤	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 三島	10:30–11:20 ◎ピラB+ 佐藤		10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 三島	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 川端	10:50–11:40 ◎ピラA+ 佐藤	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 高岡	10:50–11:20 ◎ピラcore 川端	10:30–11:15 Strong Back&Arms 佐藤		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 生田	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 高岡	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 川端	10:50–11:20 SP 高岡	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 三島	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 三島		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 生田	10:50–11:20 SP 三島		10:50–11:20 SP 佐藤	10:30–11:20 ◎ピラA+ 佐藤
	11:50–12:20 ◎ピラcore 高岡	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 三島	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 高岡	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 高岡		11:50–12:20 ◎ピラcore 高岡	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 川端	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 佐藤	11:30–12:20 ◎ピラB+ 高岡	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 川端	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 川端		12:10–12:40 ◎ピラChestSR 高岡	11:50–12:20 ◎ピラControlF 佐藤	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 川端	11:50–12:35 Power Waist Shape 高岡	11:50–12:20 SP 川端	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 生田		12:10–12:40 SP 高岡	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 三島		11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 三島	11:50–12:20 SP 佐藤
	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 高岡	12:50–13:35 Power Waist Shape 三島	12:50–13:40 ◎ピラB+ 高岡	12:50–13:35 Strong Hip&Legs 高岡							13:10–13:40 ◎ピラRefCore 川端		13:10–13:40 ◎ピラControlF 高岡	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 佐藤			12:50–13:40 ◎ピラB+ 川端	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 生田		13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 高岡				12:50–13:40 ◎ピラLower+ 川端
				15:10–15:40 ◎ピラControlF 佐藤							15:10–16:00 ◎ピラA+ 佐藤							15:20–16:05 Boost Upper&Lower 生田		15:20–16:05 Strong Hip&Legs 川端				
				16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 高岡							16:30–17:00 ◎ピラBackStyle 三島							16:40–17:10 SP 三島		16:30–17:00 ◎ピラChestSR 高岡				
	17:30–18:00 ◎ピラcore 川端		17:30–18:15 Boost Upper&Lower 川端	17:30–18:00 ◎ピラChestSR 三島			17:30–18:20 ◎ピラLower+ 高岡				17:30–18:00 ◎ピラRefCore 川端		17:20–17:50 ◎ピラcore 三島				17:50–18:20 ◎ピラTotalBody 高岡	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 高岡		17:30–18:00 SP 川端			17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 三島
	18:30–19:15 Power Basic 高岡	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 川端	18:50–19:20 ◎ピラBackStyle 三島	18:30–19:20 ◎ピラB+ 三島		18:30–19:15 Power Waist Shape 高岡	18:50–19:20 ◎ピラcore 川端	18:20–19:10 ◎ピラB+ 川端	18:20–18:50 ◎ピラControlF 佐藤	18:30–19:15 Power Waist Shape 三島	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 川端		18:20–19:10 ◎ピラB+ 三島	18:10–18:40 ◎ピラChestSR 高岡	18:20–19:10 ◎ピラB+ 三島	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 川端	18:50–19:20 SP 高岡	18:40–19:30 ◎ピラB+ 高岡		18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 川端	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 高岡		18:30–19:20 ◎ピラLower+ 三島	18:40–19:10 SP 川端
	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 川端	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 川端	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 川端			19:50–20:20 ◎ピラControlF 佐藤	19:50–20:20 ◎ピラHipLine 高岡	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 川端	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 佐藤	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 三島			19:40–20:10 ◎ピラRefBody 川端	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 三島	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 三島	19:50–20:20 SP 川端	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 高岡			19:40–20:10 ◎ピラStretchC 高岡		19:50–20:20 SP 高岡	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 三島
	21:10–21:40 ◎ピラRefBody 川端	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 川端	21:10–21:40 ◎ピラcore 川端			20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 佐藤	20:50–21:35 Power Basic 高岡	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 川端	20:40–21:25 Strong Back&Arms 佐藤	21:10–21:40 ◎ピラHipLine 三島			20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 三島	20:30–21:00 ◎ピラControlF 三島	21:00–21:30 ◎ピラcore 三島	20:50–21:40 ◎ピラA+ 川端	21:10–21:40 ◎ピラRefBody 川端			20:40–21:30 ◎ピラB+ 高岡		20:50–21:35 Strong Hip&Legs 高岡	21:00–21:30 ◎ピラcore 三島

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
09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 生田	定休日	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 高岡	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 川端	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 川端	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 三島	09:30–10:00 SP 三島
10:50–11:40 ◎ピラLower+ 生田		10:50–11:20 ◎ピラChestSR 高岡	10:50–11:20 SP 川端	10:50–11:20 SP 川端	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 三島	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 三島
12:10–12:40 ◎ピラChestSR 高岡		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 高岡	11:50–12:40 ◎ピラA+ 佐藤	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 川端	11:50–12:35 Power Waist Shape 三島	11:50–12:20 SP 川端
13:10–13:40 SP 高岡		13:10–13:40 SP 三島	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 生田		13:10–13:40 SP 高岡	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 川端
15:00–15:50 ◎ピラB&A+ 川端						
16:20–17:10 ◎ピラLower+ 生田			17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 佐藤		17:30–18:00 ◎ピラControlF 高岡	
17:40–18:10 SP 川端						17:50–18:20 ◎ピラRefBody 佐藤
18:40–19:30 ◎ピラA+ 川端		18:30–19:15 Power Waist Shape 三島	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 生田	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 高岡	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 生田	18:50–19:20 SP 高岡
		19:50–20:20 SP 三島	19:50–20:20 SP 三島	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 高岡	19:50–20:20 SP 高岡	19:50–20:40 ◎ピラB+ 佐藤
		20:50–21:40 ◎ピラLower+ 三島	20:50–21:40 ◎ピラWaist+ 三島	21:00–21:30 SP 高岡	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 生田	21:10–21:40 SP 佐藤

【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
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	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
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラ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)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
16(木)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
17(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
17(金)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
18(土)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
18(土)	16:40–17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
20(月)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
20(月)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
21(火)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
23(木)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤慧奈
23(木)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
24(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤慧奈
24(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
25(土)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
25(土)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
27(月)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
27(月)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
28(火)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
28(火)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
29(水)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
29(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
30(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
30(木)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
31(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
31(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
31(金)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
31(金)	21:10–21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤慧奈

◎ … 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）

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+