

2026年8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08月26日02:01 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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	
	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	
																									
09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 三島		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 佐藤	09:30-10:20 ◎ヒラJumpM 高岡	09:30-10:00 SP 三島	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 三島	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 林	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 金山		09:30-10:00 ◎ヒラChestSR 金山	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 金山	09:30-10:00 SP 三島	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 金山				09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 林	09:30-10:00 SP 三島	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 林	09:30-10:15 Strong Back&Arms 佐藤	09:30-10:00 SP 金山	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 三島		09:30-10:00 SP 三島		
					</																				

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	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

【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
1(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
3(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
3(月) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	金山萌果
4(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
4(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	金山萌果
5(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
5(水) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	金山萌果
6(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
6(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
7(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
7(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
8(土) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
8(土) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
10(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
10(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
11(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	金山萌果
11(火) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	金山萌果
12(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
12(水) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
13(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	金山萌果
13(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤慧奈
17(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
17(月) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
18(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
18(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	金山萌果
19(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤慧奈
19(水) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
20(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤慧奈
20(木) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
21(金) 07:50-08:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
21(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	金山萌果
21(金) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤慧奈
22(土) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤慧奈
22(土) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤慧奈
24(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
24(月) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	金山萌果
25(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
25(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
27(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤慧奈
27(木) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
28(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤慧奈
28(金) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	金山萌果
29(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
29(土) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡優希
31(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子
31(月) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三島里佳子

