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

※2026年07月12日02:02 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)
	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 ◎ビラRefBody 大久保	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 田中	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 水本	08:00-08:30 ◎ビラHipLine 金子	定休日	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 古川	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 豊田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 田中	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 金子	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 古川	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 古川	定休日
	10:20-10:50 ◎ビラHipLine 金子	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 田中	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 古川	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 大久保		10:40-11:30 ◎ビラLower+ 古川	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 豊田	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 田中	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 金子	10:40-11:10 ◎ビラcore 金子	09:20-09:50 Rin-Ballet 日高	
	11:10-11:40 ◎ビラBackStyle 金子			10:20-11:10 ◎ビラLower+ 豊田						11:30-12:00 ◎ビラPerBackBody 日高	10:20-10:50 Cardio Reform Blast 日高	
	12:00-12:30 Rin-Ballet 日高	11:50-12:20 ◎ビラcore 金子	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 古川	11:40-12:10 Rin-Ballet 日高		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 豊田	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 大久保	12:10-12:40 Rin-Ballet 日高	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 田中		11:20-12:05 Strong Hip&Legs 水本	
	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 大久保	12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 金子	13:00-13:30 ◎ビラPerBackBody 日高	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 田中		13:00-13:30 ◎ビラRefCore 金子	12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 大久保	13:10-13:40 ◎ビラChestSR 日高	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 田中		12:30-13:20 ◎ビラWaist+ 水本	
				14:00-14:30 ◎ビラRefCore 水本							13:50-14:40 ◎ビラLower+ 古川	
				15:00-15:45 Boost Upper&Lower 豊田							15:10-15:40 ◎ビラPerBackBody 日高	
		16:45-17:30 Strong Hip&Legs 大久保	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 豊田	16:20-17:10 ◎ビラB+ 水本		16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 田中	17:00-17:30 ◎ビラControlF 大久保	16:20-17:10 ◎ビラB+ 大久保	16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 田中		16:10-16:55 Boost Upper&Lower 豊田	
	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 水本	17:50-18:20 ◎ビラRefCore 大久保	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 豊田	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 田中		17:50-18:40 ◎ビラLower+ 田中	17:55-18:40 Power Basic 大久保	17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 水本	17:50-18:40 ◎ビラB+ 水本	17:50-18:20 ◎ビラStretchC 日高	17:20-18:10 ◎ビラB+ 水本	
	19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 大久保	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 古川	19:20-19:50 Cardio Reform Blast 日高			19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 豊田	19:00-19:30 ◎ビラBackStyle 金子	18:40-19:25 Strong Back&Arms 水本	19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 田中	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 豊田		
	20:10-20:40 ◎ビラRefBody 水本	19:50-20:40 ◎ビラB+ 大久保	20:10-20:40 ◎ビラChestSR 日高			20:10-20:40 ◎ビラHipLine 金子	19:50-20:20 ◎ビラcore 金子	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 古川	20:10-20:40 ◎ビラControlF 大久保	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 豊田		
	21:00-21:30 ◎ビラStretchC 日高	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 古川	21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 日高			21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 金子	20:40-21:30 ◎ビラA+ 日高	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 古川	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 大久保	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 水本		

	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
	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 田中	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 大久保	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 豊田	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 金子	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 金子	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 豊田	定休日	08:00-08:30 Rin-Ballet 日高	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 豊田	臨時休業	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 水本	09:30-10:00 ◎ビラControlF 大久保
	10:40-11:10 ◎ビラBackStyle 金子	10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 大久保	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 豊田	10:40-11:10 SP 金子	10:20-11:05 Strong Back&Arms 金子	09:20-09:50 ◎ビラcore 金子		09:00-09:30 SP 日高				
	11:30-12:00 ◎ビラHipLine 金子	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 田中	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 水本	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 田中	11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 水本	10:20-10:50 Rin-Ballet 日高		10:00-10:50 ◎ビラB+ 大久保	10:40-11:10 ◎ビラRefBody 水本		10:40-11:30 ◎ビラWaist+ 大久保	10:20-11:05 Power Waist Shape 大久保
	12:20-13:10 ◎ビラWaist+ 大久保	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 田中	13:00-13:50 ◎ビラB+ 水本	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 田中	12:40-13:10 ◎ビラRefBody 水本	11:20-11:50 SP 大久保		11:20-12:10 ◎ビラLower+ 田中	11:30-12:00 SP 水本		11:50-12:40 ◎ビラB+ 大久保	11:30-12:00 ◎ビラPerBackBody 日高
	13:30-14:00 ◎ビラRefBody 大久保			13:50-14:20 ◎ビラBackStyle 金子		12:20-13:10 ◎ビラB&A+ 金子		12:40-13:10 ◎ビラcore 金子			13:00-13:30 SP 水本	12:20-12:50 SP 日高
						13:40-14:30 ◎ビラLower+ 田中		13:40-14:10 ◎ビラTotalBody 日高			13:50-14:40 ◎ビラLower+ 古川	13:10-14:00 ◎ビラA+ 日高
						15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 豊田		14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 田中				
	16:45-17:30 Boost Upper&Lower 田中	16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 田中	16:40-17:10 Cardio Reform Blast 日高		16:40-17:10 SP 水本	16:20-16:50 SP 大久保		16:00-16:50 ◎ビラLower+ 田中				
	17:50-18:20 ◎ビラRefCore 水本	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 田中	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 豊田	17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 大久保	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 古川	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 豊田		17:20-17:50 SP 水本				17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 日高
	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 水本	19:00-19:45 Strong Back&Arms 日高	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 古川	19:00-19:30 SP 大久保	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 古川				17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 豊田		18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 古川	18:10-18:40 SP 金子
	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 豊田	20:10-20:40 ◎ビラStretchC 日高	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 古川	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 古川	19:50-20:40 ◎ビラB+ 大久保				19:00-19:50 ◎ビラLower+ 田中		19:20-19:50 SP 大久保	19:00-19:30 ◎ビラRefBody 金子
	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 豊田	21:00-21:30 ◎ビラcore 金子	21:00-21:30 Rin-Ballet 日高	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 古川	21:00-21:30 SP 大久保				20:10-20:40 SP 大久保		20:10-20:40 ◎ビラBackStyle 金子	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 田中
									21:00-21:30 ◎ビラRefBody 大久保		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 古川	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 田中

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 ◎ピラRefBody 水本	定休日					
09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 日高		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 田中	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 水本	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 豊田	09:30-10:00 SP 水本	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 古川
10:20-11:10 ◎ピラLower+ 古川		10:40-11:30 ◎ピラLower+ 豊田	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 豊田	10:40-11:10 ◎ピラRefCore 水本	10:20-11:10 ◎ピラB+ 水本	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 古川
11:40-12:10 SP 水本		11:50-12:20 ◎ピラRefBody 水本	11:30-12:00 SP 金子	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 古川	11:30-12:00 ◎ピラControlF 大久保	11:50-12:20 SP 金子
12:40-13:10 Cardio Reform Blast 日高		12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 豊田	12:20-13:10 ◎ピラB&A+ 金子	12:40-13:25 Strong Hip&Legs 水本	12:20-13:10 ◎ピラWaist+ 大久保	12:40-13:10 ◎ピラTotalBody 金子
13:40-14:25 Boost Upper&Lower 古川				13:45-14:15 SP 水本		
15:00-15:30 SP 水本						
16:00-16:50 ◎ピラLower+ 古川					16:40-17:30 ◎ピラLower+ 古川	16:45-17:30 Boost Upper&Lower 古川
17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 古川		17:25-18:10 Boost Upper&Lower 田中	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 豊田	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 古川	17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 古川	17:50-18:20 SP 水本
		18:30-19:00 SP 水本	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 豊田	18:10-18:40 Cardio Reform Blast 日高		18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 日高
		19:20-19:50 ◎ピラControlF 大久保	19:20-19:50 SP 大久保	19:00-19:30 ◎ピラChestSR 日高	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 田中	
		20:10-20:40 SP 大久保	20:10-20:40 ◎ピラHipLine 金子	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 古川	20:10-20:40 SP 日高	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 日高
		21:00-21:45 Power Basic 金子	21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 金子	21:00-21:30 SP 日高	21:00-21:30 Rin-Ballet 日高	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 水本

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	金子七菜
16(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大久保麻由
17(金)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
17(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大久保麻由
18(土)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大久保麻由
18(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大久保麻由
20(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高実乃里
20(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
21(火)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
21(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大久保麻由
23(木)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
23(木)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大久保麻由
24(金)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高実乃里
24(金)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	金子七菜
25(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
25(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
27(月)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
27(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大久保麻由
28(火)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	金子七菜
28(火)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大久保麻由
29(水)	13:45-14:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
29(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高実乃里
30(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
30(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高実乃里
31(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	金子七菜
31(金)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生

◎ … 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+