

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

※2026年07月25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(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)			
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ		
									定休日													定休日				
								08:00-08:50 ◎ヒューLower+ 朝倉												08:00-08:50 ◎ヒューUpper+ 朝倉						
	09:30-10:20 ◎ヒューB&A+ 原田		09:30-10:20 ◎ヒューLower+ 朝倉		09:30-10:20 ◎ヒューB+ 香西		09:20-10:10 ◎ヒューB+ 南川			09:30-10:20 ◎ヒューLower+ 家入		09:30-10:20 ◎ヒューUpper+ 家入		09:30-10:20 ◎ヒューLower+ 朝倉		09:30-10:20 ◎ヒューB&A+ 家入		09:30-10:00 ◎ヒューcore 香西		09:20-10:10 ◎ヒューH&L+ 家入			09:30-10:20 ◎ヒューUpper+ 朝倉			
	10:50-11:20 ◎ヒューTotalBody 原田		10:50-11:40 ◎ヒューUpper+ 朝倉		10:50-11:40 ◎ヒューLower+ 南川		10:40-11:30 ◎ヒューRefCore 原田			10:50-11:40 ◎ヒューB&A+ 家入		10:50-11:40 ◎ヒューH&L+ 家入		10:50-11:40 ◎ヒューUpper+ 朝倉		10:50-11:20 ◎ヒューcore 家入		10:30-11:20 ◎ヒューUpper+ 朝倉		10:40-11:30 ◎ヒューTotalBody 原田			10:50-11:40 ◎ヒューB+ 南川			
	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 南川		12:10-13:00 ◎ヒューWaist+ 原田		12:10-12:55 Power Waist Shape 南川		11:40-12:25 Boost Upper&Lower 南川			12:10-13:00 ◎ヒューUpper+ 香西		12:10-12:40 ◎ヒューPerBackBody 原田		12:10-12:55 Boost Upper&Lower 酒井		11:50-12:40 ◎ヒューB+ 香西		11:50-12:40 ◎ヒューLower+ 朝倉		11:40-12:25 Boost Upper&Lower 朝倉			12:10-12:40 ◎ヒューRefBody 酒井			
	13:05-13:55 ◎ヒューWaist+ 南川		13:30-14:15 Strong Hip&Legs 原田		13:30-14:00 ◎ヒューcore 香西					13:30-14:00 ◎ヒューcore 香西		13:10-14:00 ◎ヒューLower+ 原田		13:30-14:00 ◎ヒューRefBody 酒井		13:10-14:00 ◎ヒューUpper+ 香西		13:10-14:00 ◎ヒューWaist+ 香西								
																							14:20-15:10 ◎ヒューLower+ 朝倉			
									定休日													定休日				
	17:20-18:05 Power Basic 香西		●17:00-17:50 ◎ヒューLower+ 朝倉		17:00-17:50 ◎ヒューH&L+ 香西					17:00-17:50 ◎ヒューB+ 南川		17:20-18:10 ◎ヒューB&A+ 家入		17:20-18:10 ◎ヒューB+ 原田		17:00-17:50 ◎ヒューWaist+ 南川		17:00-17:50 ◎ヒューLower+ 朝倉		16:40-17:30 ◎ヒューH&L+ 家入						
	18:40-19:30 ◎ヒューLower+ 香西		●18:20-19:10 ◎ヒューB+ 原田		18:20-19:10 ◎ヒューB+ 家入		18:00-18:45 Strong Back&Arms 香西					18:20-19:05 Power Waist Shape 南川		18:40-19:25 Boost Upper&Lower 家入		18:40-19:10 ◎ヒューTotalBody 原田		18:20-19:10 ◎ヒューLower+ 南川		18:20-19:10 ◎ヒューB+ 南川			18:00-18:50 ◎ヒューB&A+ 家入		18:30-19:00 ◎ヒューcore 香西	
	20:00-20:30 ◎ヒューcore 家入		19:40-20:30 ◎ヒューLower+ 朝倉		19:40-20:30 ◎ヒューLower+ 家入					19:40-20:30 ◎ヒューUpper+ 朝倉		20:00-20:30 ◎ヒューHipLine 香西		19:40-20:30 ◎ヒューWaist+ 酒井		19:40-20:30 ◎ヒューB+ 香西		19:40-20:30 ◎ヒューUpper+ 原田					19:40-20:30 ◎ヒューUpper+ 家入			
	21:00-21:50 ◎ヒューUpper+ 家入		21:00-21:30 ◎ヒューRefBody 家入		21:00-21:50 ◎ヒューUpper+ 家入					21:00-21:50 ◎ヒューLower+ 朝倉		21:00-21:30 ◎ヒューBackStyle 香西		21:00-21:50 ◎ヒューLower+ 酒井		21:00-21:30 ◎ヒューcore 香西		21:00-21:45 Boost Upper&Lower 原田					21:00-21:45 Power Basic 原田			
									定休日													定休日				

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)		25日(土)		26日(日)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	
										定休日					臨時休業							定休日	
										</													

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭCore Shape up Core	30分
3.5	Strong Hip&Legs Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms Strong Back&Arms	45分
4	Power Waist Shape Power Waist Shape	45分

	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	家入三菜
16(木)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	香西来瞳
17(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田咲里
17(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田咲里
18(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	香西来瞳
18(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	香西来瞳
20(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
20(月)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
21(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田咲里
21(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
23(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
23(木)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	香西来瞳
24(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
24(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田咲里
25(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	香西来瞳
25(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	酒井琉衣
27(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	酒井琉衣
27(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田咲里
28(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	香西来瞳
28(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
29(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田咲里
29(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田咲里
30(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田咲里
30(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
31(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田咲里
31(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	香西来瞳

… 常溫レッスン

… 体験レッスン予約可能

10分

… 10分講座

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

10分

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

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。



【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+

