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

※2026年06月16日02:13 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
	09:00–09:30 ◎ビラControlF 矢嶋	09:00–09:50 ◎ビラB+ 矢嶋	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 矢嶋	08:30–09:20 ◎ビラLower+ INOUE	定休日	09:00–09:30 Rin–Ballet 伊佐野	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 小島	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 小島	09:00–09:45 Strong Back&Arms 吉原	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 小島	08:30–09:15 Power Waist Shape 伊佐野	定休日	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ INOUE	09:00–09:30 ◎ビラControlF 矢嶋	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 吉原	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 矢嶋	09:00–09:45 Boost Upper&Lower INOUE	08:30–09:20 ◎ビラWaist+ 矢嶋	定休日	08:30–09:20 ◎ビラB&A+ 吉原	09:00–09:30 SP 小島	臨時休業	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 小島	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 伊佐野
	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 伊佐野	10:30–11:00 ◎ビラHipLine 矢嶋	10:30–11:00 ◎ビラHipLine 矢嶋	09:50–10:35 Boost Upper&Lower INOUE		10:00–10:30 ◎ビラBackStyle 伊佐野	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 伊佐野	10:20–10:50 ◎ビラStretchC 伊佐野	10:15–10:45 ◎ビラRefBody 吉原	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 矢嶋	09:45–10:35 ◎ビラH&L+ 小島		10:20–11:10 ◎ビラLower+ INOUE	10:00–10:45 Power Waist Shape 矢嶋	10:00–10:45 Strong Back&Arms 吉原	10:00–10:50 ◎ビラB+ 矢嶋	10:15–11:05 ◎ビラUpper+ INOUE	09:40–10:30 ◎ビラLower+ INOUE		09:40–10:10 SP 小島	10:00–10:50 ◎ビラB+ 小島		10:00–10:30 SP 小島
			11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 伊佐野	11:05–11:55 ◎ビラB&A+ 吉原		11:15–12:00 Strong Hip&Legs 伊佐野	11:30–12:00 ◎ビラcore 玉城	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 吉原			11:05–11:50 Boost Upper&Lower INOUE		11:40–12:25 Power Waist Shape 矢嶋					10:50–11:40 ◎ビラUpper+ INOUE		10:30–11:15 Boost Upper&Lower INOUE		10:10–10:55 Strong Hip&Legs 小島	
	12:30–13:20 ◎ビラH&L+ 矢嶋			12:25–12:55 Rin–Ballet 伊佐野							12:20–13:10 ◎ビラLower+ INOUE							12:00–12:30 SP 伊佐野		11:45–12:35 ◎ビラB+ 矢嶋	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 吉原		12:00–12:30 SP 矢嶋	
		13:30–14:20 ◎ビラB&A+ 吉原	13:30–14:00 Rin–Ballet 伊佐野	13:25–13:55 ◎ビラStretchC 伊佐野		13:30–14:00 ◎ビラControlF 矢嶋	13:30–14:00 ◎ビラPerBackBody 武塙			13:30–14:00 ◎ビラControlF 矢嶋	13:40–14:10 ◎ビラBackStyle 伊佐野		13:30–14:15 Strong Hip&Legs 矢嶋	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 伊佐野	13:00–13:30 ◎ビラStretchC 伊佐野	13:30–14:00 SP 小島	13:30–14:00 SP 小島	13:30–14:20 ◎ビラB&A+ 吉原		13:05–13:35 ◎ビラRefBody 吉原	13:30–14:00 ◎ビラStretchC 伊佐野		13:30–14:20 ◎ビラLower+ 矢嶋	
		15:20–15:50 ◎ビラControlF 矢嶋																15:30–16:00 SP 矢嶋		14:25–15:10 Boost Upper&Lower INOUE				
	16:00–16:30 Rin–Ballet 伊佐野			16:10–17:00 ◎ビラH&L+ 吉原			16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 矢嶋						16:20–16:50 ◎ビラControlF 矢嶋	16:30–17:00 Rin–Ballet 伊佐野		16:00–16:30 ◎ビラRefCore 矢嶋		16:30–17:20 ◎ビラH&L+ 吉原		15:40–16:10 ◎ビラControlF 矢嶋				
	17:00–17:45 Boost Upper&Lower INOUE		17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 吉原	17:30–18:00 ◎ビラRefBody 伊佐野		16:50–17:20 ◎ビラHipLine 矢嶋	17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 伊佐野	17:20–17:50 Rin–Ballet 伊佐野		16:45–17:30 Strong Back&Arms 吉原	17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 小島			17:30–18:00 ◎ビラRefCore 小島		17:30–18:15 Power Basic 小島	17:20–17:50 Rin–Ballet 伊佐野	17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 伊佐野		16:40–17:30 ◎ビラUpper+ INOUE	16:20–17:10 ◎ビラLower+ 吉原		17:00–17:30 ◎ビラControlF 矢嶋	
																					17:40–18:10 SP 伊佐野			17:30–18:00 SP 矢嶋
		18:30–19:00 ◎ビラRefBody 吉原	18:20–18:50 ◎ビラStretchC 伊佐野	18:30–19:00 ◎ビラTotalBody 小島		18:00–18:50 ◎ビラB+ 矢嶋	18:20–18:50 ◎ビラHipLine 矢嶋	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 吉原	18:30–19:20 ◎ビラLower+ INOUE	18:30–19:00 ◎ビラHipLine 矢嶋	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ INOUE		18:25–18:55 ◎ビラRefCore 矢嶋	18:35–19:20 Boost Upper&Lower INOUE	18:45–19:30 Strong Hip&Legs 小島	18:45–19:15 SP 小島	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 小島	18:30–19:00 Rin–Ballet 伊佐野		18:00–18:30 SP 矢嶋	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 伊佐野		18:30–19:00 SP 矢嶋	18:30–19:15 Strong Back&Arms 吉原
	18:40–19:30 ◎ビラLower+ INOUE																							
		19:30–20:20 ◎ビラUpper+ INOUE	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 吉原			19:30–20:20 ◎ビラLower+ INOUE	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 武塙	19:50–20:20 ◎ビラControlF 矢嶋	19:50–20:20 ◎ビラChestSR 小島	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 吉原			19:35–20:20 Strong Back&Arms 吉原	19:50–20:20 ◎ビラBackStyle 小島	20:00–20:30 Rin–Ballet 伊佐野	19:45–20:35 ◎ビラH&L+ 吉原	19:40–20:25 Strong Back&Arms 伊佐野					19:30–20:20 ◎ビラLower+ 吉原	19:45–20:30 Boost Upper&Lower INOUE
	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 小島																				19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 吉原			
	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ INOUE	21:00–21:45 Boost Upper&Lower INOUE	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 吉原			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ INOUE	21:00–21:30 ◎ビラcore 玉城	21:00–21:50 ◎ビラB+ 矢嶋	21:00–21:45 Boost Upper&Lower INOUE	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 吉原			21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 吉原	21:00–21:50 ◎ビラLower+ INOUE	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 伊佐野	21:05–21:35 ◎ビラRefBody 吉原	21:00–21:30 SP 伊佐野			21:00–21:30 Rin–Ballet 伊佐野		21:00–21:30 ◎ビラRefBody 吉原	21:00–21:50 ◎ビラLower+ INOUE

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
08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 吉原	定休日	09:00-09:30 ◎ビラControlF 矢嶋	09:00-09:30 ◎ビラHipLine 矢嶋	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 伊佐野	09:00-09:30 SP 矢嶋	09:00-09:30 Rin-Ballet 伊佐野
09:50-10:40 ◎ビラH&L+ 吉原		10:00-10:30 SP 矢嶋	10:00-10:30 ◎ビラBackStyle 伊佐野	10:10-10:40 SP 伊佐野	10:00-10:30 ◎ビラControlF 矢嶋	10:00-10:30 SP 矢嶋
11:10-11:40 ◎ビラBackStyle 伊佐野		11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 吉原	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 吉原		11:00-11:30 ◎ビラRefBody 吉原	
12:10-13:00 ◎ビラLower+ INOUE						
13:30-14:00 SP 伊佐野		13:30-14:00 Rin-Ballet 伊佐野		14:10-14:40 SP 小島	13:30-14:00 SP 矢嶋	13:30-14:00 ◎ビラStretchC 伊佐野
16:00-16:50 ◎ビラUpper+ INOUE				16:30-17:20 ◎ビラLower+ 吉原		16:05-16:55 ◎ビラUpper+ INOUE
17:20-17:50 SP 伊佐野		16:50-17:40 ◎ビラB&A+ 吉原	17:30-18:00 SP 伊佐野		16:50-17:40 ◎ビラB&A+ 吉原	17:25-17:55 ◎ビラHipLine 矢嶋
18:20-19:10 ◎ビラLower+ INOUE		18:20-19:10 ◎ビラUpper+ INOUE	18:30-19:15 Boost Upper&Lower INOUE	18:30-19:00 ◎ビラPerBackBody 小島	18:10-19:00 ◎ビラLower+ INOUE	18:25-19:10 Boost Upper&Lower INOUE
		19:50-20:20 SP 伊佐野	19:45-20:35 ◎ビラLower+ INOUE	19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 吉原	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ INOUE	19:40-20:30 ◎ビラLower+ INOUE
		21:00-21:45 Boost Upper&Lower INOUE	21:00-21:30 SP 小島	21:00-21:45 Strong Back&Arms 吉原	21:00-21:45 Boost Upper&Lower INOUE	21:00-21:30 SP 小島

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	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)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小島絵理香
16(木)	18:45-19:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	小島絵理香
17(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小島絵理香
17(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
18(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
18(土)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
20(月)	09:40-10:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小島絵理香
20(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
21(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小島絵理香
21(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
23(木)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
23(木)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
24(金)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小島絵理香
24(金)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
25(土)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
25(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
27(月)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
27(月)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
28(火)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
28(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小島絵理香
29(水)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
29(水)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小島絵理香
30(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
30(木)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
31(金)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
31(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小島絵理香

◎ … 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+