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

※2026年07月04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)	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	Aスタジオ
				09:00–09:50 ◎ビラB+ 菅谷							09:00–09:30 ◎ビラRefCore 菅谷							09:00–09:30 ◎ビラRefBody 小林		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 工藤				
	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 菅谷	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 木下	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 小林			09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 工藤	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 小林	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 小林	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 工藤	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 小林			09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 工藤	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 菅谷	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 工藤	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 石原	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 石原				09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 木下		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 石原	09:30–10:00 SP 菅谷
				10:20–10:50 ◎ビラRefCore 菅谷							10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 菅谷							10:00–10:45 Boost Upper&Lower 小林		●10:20–11:10 ◎ビラLower+ 工藤				
	10:50–11:35 Power Basic 木下	10:30–11:20 ◎ビラB+ 木下	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 小林			10:50–11:20 ◎ビラRefBody 工藤	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 工藤	10:30–11:20 ◎ビラB+ 木下	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 工藤	10:50–11:20 ◎ビラcore 菅谷			10:50–11:40 ◎ビラLower+ 工藤	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 石原	10:50–11:20 ◎ビラcore 菅谷	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 石原	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 石原	11:10–11:40 SP 木下			10:50–11:20 ◎ビラRefBody 木下		10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 石原	10:30–11:20 ◎ビラB+ 菅谷
				11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 木下							11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 工藤									11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 石原				
		11:50–12:35 Power Waist Shape 菅谷	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 工藤			11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 石原	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 小林	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 木下	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 石原	11:50–12:40 ◎ビラB+ 菅谷			12:10–12:40 ◎ビラRefCore 菅谷	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 石原	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 菅谷	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 木下	12:10–12:40 SP 菅谷	12:10–13:00 ◎ビラB+ 木下			11:50–12:35 Boost Upper&Lower 石原		12:10–12:40 SP 菅谷	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 菅谷
	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 菅谷			12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 石原				12:50–13:35 Boost Upper&Lower 石原			12:40–13:25 Power Waist Shape 木下									13:00–13:30 SP 小林	13:00–13:30 SP 菅谷		13:10–13:40 ◎ビラcore 菅谷	13:10–13:40 ◎ビラChestSR 木下
	13:30–14:00 ◎ビラcore 菅谷	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 菅谷	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 工藤				13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 石原		13:10–13:55 Boost Upper&Lower 石原	13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 小林			13:10–13:40 ◎ビラcore 菅谷	13:10–13:40 ◎ビラcore 菅谷	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 工藤	13:10–13:40 SP 木下	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 石原	13:30–14:00 ◎ビラcore 菅谷						
				14:00–14:30 ◎ビラRefCore 菅谷							14:00–14:30 ◎ビラRefBody 工藤									●14:00–14:50 ◎ビラB+ 小林	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 石原			
																		14:30–15:20 ◎ビラLower+ 菅谷						
				15:00–15:45 Power Basic 木下							15:00–15:50 ◎ビラLower+ 菅谷									15:20–16:10 ◎ビラB&A+ 工藤					
			16:00–16:30 ◎ビラTotalBody 小林															15:50–16:20 SP 木下						
		16:30–17:00 ◎ビラHipLine 木下		16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 小林			16:20–16:50 ◎ビラRefBody 工藤			16:30–17:00 ◎ビラRefCore 木下	16:20–17:10 ◎ビラB+ 木下			16:20–16:50 ◎ビラHipLine 木下			16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 工藤							16:20–16:50 ◎ビラRefBody 工藤
																		16:50–17:20 ◎ビラHipLine 小林		16:40–17:30 ◎ビラLower+ 石原				
	17:30–18:00 ◎ビラChestSR 木下						17:20–17:50 ◎ビラRefCore 菅谷	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 石原						17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 石原	17:40–18:10 ◎ビラHipLine 木下	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 工藤	●17:20–18:10 ◎ビラLower+ 工藤				17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 菅谷		17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 小林	17:20–17:50 SP 木下
				17:40–18:30 ◎ビラLower+ 石原		17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 小林					17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 工藤							17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 工藤		18:00–18:30 SP 小林				
	18:30–19:00 ◎ビラRefCore 木下	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 石原	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 石原			18:40–19:10 ◎ビラRefCore 木下	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 菅谷	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 菅谷	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 石原	18:20–19:05 Strong Back&Arms 工藤			18:20–19:10 ◎ビラLower+ 石原	18:40–19:10 ◎ビラChestSR 木下	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 木下	18:40–19:10 SP 木下	●18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 菅谷	19:00–19:30 SP 菅谷		19:00–19:45 Boost Upper&Lower 石原	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 工藤	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 小林	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 木下
				19:00–19:30 ◎ビラRefBody 小林							19:00–19:45 Boost Upper&Lower 木下													
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 工藤	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 石原	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 工藤			19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 木下	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 石原	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 石原	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 木下	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 工藤			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 菅谷	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 石原	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 菅谷	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 工藤	20:00–20:30 SP 菅谷				20:00–20:30 SP 菅谷	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 菅谷	19:40–20:25 Strong Back&Arms 工藤
	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 工藤	21:00–21:30 ◎ビラcore 菅谷	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 石原			21:00–21:50 ◎ビラB+ 菅谷	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 石原	21:00–21:30 ◎ビラcore 菅谷	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 木下	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 木下			21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 石原	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 木下	21:00–21:50 ◎ビラB+ 木下	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 工藤	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 工藤				21:00–21:45 Boost Upper&Lower 工藤	21:00–21:30 SP 小林	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 工藤

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
09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小林	定休日	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 木下	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 工藤	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 菅谷	09:30–10:00 SP 木下	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菅谷
10:20–10:50 SP 小林		10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 工藤	10:50–11:20 SP 木下	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 工藤	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 木下	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 菅谷
11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木下		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 工藤	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 工藤	12:10–12:40 SP 菅谷	11:50–12:35 Power Waist Shape 菅谷	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 木下
12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小林			13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 工藤		13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 菅谷	
14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 木下						
15:00–15:45 Boost Upper&Lower 工藤						
16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 工藤			16:00–16:30 SP 木下	16:20–16:50 SP 菅谷	16:30–17:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 小林	16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原
17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 工藤		17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 小林	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 工藤	17:30–18:00 SP 小林	17:20–17:50 SP 木下
19:00–19:30 SP 木下		●18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 工藤	18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 工藤	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 石原
		20:00–20:30 SP 菅谷	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 石原	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石原	19:50–20:35 Strong Hip&Legs 工藤	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林
		21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 石原	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 木下	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 石原	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 小林	21:00–21:30 SP 小林

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		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	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	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	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)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
16(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
17(金)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
17(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
18(土)	11:10–11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
18(土)	15:50–16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
18(土)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
20(月)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林有希
20(月)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林有希
21(火)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
21(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
23(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
23(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林有希
24(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
24(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
25(土)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林有希
25(土)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
27(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
28(火)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
28(火)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
29(水)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
29(水)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
30(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
30(木)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林有希
31(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
31(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林有希

◎ … 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+