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

※2026年06月23日02:08 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
				08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 北浦							08:00–08:30 ◎ピラRefBody 松崎							08:00–08:50 ◎ピラA+ 小池		08:00–08:45 Strong Back&Arms 尾形				
	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 小池	09:00–09:50 ◎ピラB+ 松崎		09:20–10:05 Power Basic 北浦		09:00–09:45 Strong Back&Arms 尾形	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 尾形	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 山城			09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 松崎				09:00–09:30 Cardio Reform Blast 小池		09:00–09:30 ◎ピラRefCore 北浦	09:20–09:50 SP 松崎		09:10–09:40 ◎ピラRefBody 尾形	09:00–09:30 SP 松崎		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 北浦	09:00–09:45 Power Waist Shape 北浦
	10:00–10:30 Rin-Ballet 小池		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 北浦				10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 山城		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 北浦	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 尾形			09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 尾形	09:30–10:20 ◎ピラA+ 小池	10:00–10:30 ◎ピラHipLine 小池	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 山城	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 北浦	10:20–10:50 ◎ピラControlF 松崎		10:10–11:00 ◎ピラB&A+ 尾形	10:00–10:30 Rin-Ballet 小池		10:20–10:50 ◎ピラRefCore 北浦	
		10:20–10:50 ◎ピラControlF 松崎	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 北浦	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 山城		10:20–10:50 ◎ピラcore 尾形	10:20–10:50 ◎ピラRefCore 北浦		10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 北浦	10:50–11:40 ◎ピラB+ 尾形	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 尾形		10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 尾形	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 小池	11:00–11:50 ◎ピラB+ 尾形	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 山城		10:20–10:50 ◎ピラControlF 松崎		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 瀧澤	11:00–11:50 ◎ピラA+ 小池		10:20–11:10 ◎ピラLower+ 松崎	
	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 山城	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 松崎				11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 松崎	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 尾形	11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 北浦			11:40–12:10 ◎ピラcore 松崎			11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 小池			11:20–12:10 ◎ピラLower+ 山城	11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 北浦				11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 山城	11:40–12:10 SP 松崎
			12:10–12:40 ◎ピラcore 松崎	12:00–12:30 ◎ピラRefBody 松崎					12:10–13:00 ◎ピラLower+ 山城	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 北浦			12:10–12:40 ◎ピラControlF 松崎		12:20–13:10 ◎ピラJumpM 小池	12:10–12:40 SP 小池					12:20–12:50 ◎ピラcore 松崎		
	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 山城	12:40–13:10 Rin-Ballet 小池					12:40–13:30 ◎ピラB+ 尾形	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 山城						12:50–13:40 ◎ピラLower+ 山城			12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 北浦	12:40–13:10 ◎ピラHipLine 小池		12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 瀧澤			12:40–13:30 ◎ピラLower+ 山城	
			13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 北浦	13:00–13:45 Power Basic 北浦					13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 山城	13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 北浦	13:40–14:10 ◎ピラBackStyle 小池		13:10–13:40 ◎ピラRefCore 北浦			13:10–13:40 ◎ピラcore 尾形		13:40–14:10 ◎ピラRefCore 北浦					
				14:40–15:10 ◎ピラcore 松崎							14:40–15:30 ◎ピラB+ 尾形							14:40–15:30 ◎ピラLower+ 山城		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 山城				
				15:40–16:30 ◎ピラLower+ 山城							16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 尾形							16:00–16:30 SP 小池						
			17:20–18:10 ◎ピラB+ 松崎	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 山城							17:20–17:50 Cardio Reform Blast 小池				17:00–17:45 Power Waist Shape 北浦			17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 山城		16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 山城				
	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 北浦	17:40–18:30 ◎ピラJumpM 小池				17:40–18:10 ◎ピラHipLine 小池		17:40–18:25 Strong Hip&Legs 尾形	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 小池	17:40–18:30 ◎ピラJumpM 小池			17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 北浦	17:20–18:10 ◎ピラB+ 北浦		17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 尾形	17:40–18:10 ◎ピラcore 尾形			17:40–18:10 SP 松崎		17:40–18:10 SP 松崎	
							18:00–18:50 ◎ピラLower+ 松崎				18:20–18:50 Rin-Ballet 小池				18:20–19:10 ◎ピラLower+ 尾形					18:10–18:40 SP 小池				18:00–18:30 ◎ピラHipLine 小池
	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 北浦	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 尾形	18:40–19:10 ◎ピラControlF 松崎			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 山城	19:20–19:50 ◎ピラControlF 松崎	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 松崎	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 小池	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 尾形			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 北浦	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 山城		19:00–19:50 ◎ピラJumpM 小池	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 山城			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 北浦		18:40–19:30 ◎ピラB+ 尾形	19:00–19:30 SP 小池
			19:40–20:25 Strong Hip&Legs 尾形												19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 尾形									
	20:00–20:50 ◎ピラB+ 尾形	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 小池				20:00–20:30 Cardio Reform Blast 小池	20:20–20:50 ◎ピラHipLine 小池	20:00–20:30 ◎ピラcore 松崎	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 山城	20:20–20:50 ◎ピラBackStyle 小池			20:00–20:50 ◎ピラB+ 松崎	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 北浦		20:20–20:50 SP 小池	20:00–20:30 ◎ピラcore 尾形			20:00–20:30 ◎ピラBodyFb 尾形		20:00–20:50 ◎ピラLower+ 尾形	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 尾形
		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 尾形	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 尾形			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 北浦	21:20–21:50 ◎ピラBackStyle 小池	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 尾形	21:20–21:50 Rin-Ballet 小池	21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 小池			21:20–21:50 ◎ピラcore 松崎	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 北浦	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 北浦	21:20–21:50 Rin-Ballet 小池	21:00–21:50 ◎ピラB+ 尾形			21:00–21:45 Power Basic 尾形		21:20–21:50 SP 松崎	21:20–21:50 ◎ピラcore 尾形
	21:20–21:50 ◎ピラcore 尾形																							

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 SP 松崎	定休日					
09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 北浦		09:00-09:50 ◎ビラB+ 松崎	09:30-10:00 SP 松崎	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 北浦	09:00-09:30 ◎ビラcore 尾形	09:00-09:50 ◎ビラB+ 北浦
10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 北浦		10:20-10:50 SP 松崎	10:30-11:20 ◎ビラB+ 松崎	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 北浦	10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 尾形	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 北浦
11:40-12:10 SP 松崎		11:20-12:10 ◎ビラB&A+ 尾形	11:50-12:20 Cardio Reform Blast 小池	12:10-12:40 SP 松崎	11:20-12:05 Power Basic 北浦	11:40-12:10 SP 小池
12:40-13:10 ◎ビラBackStyle 小池		12:40-13:10 SP 松崎	12:50-13:20 SP 松崎	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 松崎	12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 北浦	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 尾形
13:40-14:10 SP 小池						
14:40-15:30 ◎ビラLower+ 北浦						
16:00-16:30 SP 小池						
		17:20-18:10 ◎ビラLower+ 山城	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 尾形	17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 北浦	17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 尾形	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 山城
		18:40-19:10 ◎ビラRefCore 北浦	19:00-19:30 SP 小池	18:20-18:50 SP 松崎	19:00-19:30 ◎ビラControlF 松崎	18:40-19:10 SP 小池
		19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 山城	20:00-20:50 ◎ビラJumpM 小池	19:20-19:50 ◎ビラTotalBody 小池	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 山城	19:40-20:25 Strong Back&Arms 尾形
		21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 北浦	21:20-21:50 ◎ビラcore 尾形	20:20-20:50 SP 小池	21:20-21:50 SP 松崎	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 山城
				21:20-21:50 Rin-Ballet 小池		

【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RefBody	Refresh Body	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	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JumpM	Jump Movement+	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	◎ビラ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)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
16(木)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
18(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
18(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
20(月)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
21(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
21(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
23(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
23(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
24(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
24(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
25(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
25(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
25(土)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
25(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
27(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
27(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
28(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
28(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
28(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
29(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
29(水)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
29(水)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
30(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎紗也
31(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純
31(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小池羽純

◎ … 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+