

2026年8月レッスンスケジュール Rintosull 香椎店(全スタジオ:女性専用)

※2026年07月24日02:06 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。下記には店舗でできないレッスンが含まれています。

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
	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 ◎ヒラH&L+ 井上							08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 小手川						08:00-08:50 ◎ヒラB&A+ 石松							08:00-08:50 ◎ヒラWaist+ 渡辺			
	09:10-09:40 SP 小山めぐみ							09:10-10:00 ◎ヒラLower+ 中村		09:30-10:00 SP 益原				09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 渡辺	09:10-09:55 Boost Upper&Lower 中村		09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 小手川	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 井上	09:30-10:00 SP 小山めぐみ	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 石松	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 渡辺	09:10-10:00 ◎ヒラLower+ 渡辺		09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 井上
	10:00-10:45 Boost Upper&Lower 渡辺																							
	11:05-11:55 ◎ヒラB+ 小山めぐみ																							
	12:15-13:05 ◎ヒラLower+ 渡辺																							
	13:25-13:55 SP 小山理紗																							
	14:15-14:45 ◎ヒラRefBody 中村	定休日																						
	15:05-15:55 ◎ヒラUpper+ 中村																							
	16:15-17:05 ◎ヒラB&A+ 井上																							
	17:25-18:15 ◎ヒラLower+ 中村																							
	17:50-18:20 ◎ヒラStretchC 小山理紗																							
	18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 小手川																							
	19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 石松																							
	21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 中村																							

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビュLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュB+	Basic+	50分
2.5	◎ビュTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビュChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビュPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45L RefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスントピック	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 09:10-09:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
1(土) 13:25-13:55	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
3(月) 10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	益原千尋
3(月) 14:25-14:55	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
4(火) 09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
4(火) 17:20-17:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	益原千尋
5(水) 11:50-12:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
5(水) 17:50-18:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
6(木) 10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
6(木) 20:10-20:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
7(金) 15:00-15:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
7(金) 21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
8(土) 10:20-10:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
8(土) 13:25-13:55	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
10(月) 09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	益原千尋
10(月) 20:10-20:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
14(金) 14:30-15:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
14(金) 20:10-20:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
15(土) 10:15-10:45	3 Rintosull MIX Summer 2026	櫻井響子
15(土) 15:25-15:55	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
17(月) 13:30-14:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
17(月) 19:00-19:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
18(火) 10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
18(火) 17:50-18:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
19(水) 09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
19(水) 19:00-19:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
20(木) 13:30-14:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
20(木) 19:00-19:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
21(金) 12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
21(金) 20:10-20:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
22(土) 10:20-10:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
22(土) 18:05-18:35	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
24(月) 10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
24(月) 14:30-15:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
25(火) 12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
25(火) 20:10-20:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
27(木) 13:30-14:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
27(木) 21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
28(金) 15:30-16:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
28(金) 18:10-18:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
29(土) 11:25-11:55	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
29(土) 16:55-17:25	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
31(月) 15:00-15:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗
31(月) 17:50-18:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	小山理紗

○ … 常溫レッスン	SP … 特別レッスン	【注意事項】
● … 体験レッスン予約可能	WS … プレミアムワークショップ (追加料金あり)	
10時 10分講座		● 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。
10時 10分講座		● レッスンの開始時間を過ぎてしまっ た場合はご愛顧いただけません。 お時間にも余裕をもってお越しください。
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時 10分講座	
	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名	
	10時 10分講座	



【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+

