

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

※2026年07月11日02:04 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
																	</								

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	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｰLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｰRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｰPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰ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	◎ﾋﾞｰA+	Advance+	50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	福田知子
16(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
17(金)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
17(金)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	越野妃夏詩
18(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
18(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
20(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
20(月)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
21(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
21(火)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
22(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	越野妃夏詩
22(水)	18:55-19:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
24(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
24(金)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
25(土)	10:35-11:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	越野妃夏詩
25(土)	13:45-14:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
27(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
27(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
28(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
28(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
29(水)	10:45-11:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
29(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
30(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
30(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
31(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
31(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧

● ... 常溫レッスン

● ... 体験レッスン予約可能

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)

10分

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

10分

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。



【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+

