2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 金沢八景店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月18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	Aスタジオ
				08:00–08:50 ◎ピラB+ 武壻							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 大城							08:00–08:30 ◎ピラChestSR 武壻		08:00–08:50 ◎ピラJumpM 岡田				
				09:20–09:50 ◎ピラHipLine 武壻														09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 武壻		09:20–09:50 SP 岡田				
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 小林	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小林	09:30–10:00 Rin-Ballet 岡田			09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大城	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 中島	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 岡田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小林	09:30–10:00 ◎ピラcore 岡田	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 大城		09:30–10:00 ◎ピラStretchC 中島	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大城	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 中島	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 小林	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小林			09:30–10:00 ◎ピラControlF 中島		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 小林	09:30–10:00 SP 武壻
				10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 岡田														10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 小林						
	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 小林	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 小林	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 岡田			10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 大城	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 中島	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 岡田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 小林	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 岡田	10:40–11:10 ◎ピラcore 武壻		10:30–11:00 ◎ピラControlF 中島	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 大城	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 中島	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 小林	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 小林	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 小林		10:20–11:10 ◎ピラLower+ 大城	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 武壻	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 小林	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 武壻
			11:30–12:00 ◎ピラcore 武壻	11:20–11:50 ◎ピラRefBody 岡田			11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 中島		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 小林	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 中島	11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 武壻		11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 大城							11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 大城	11:30–12:00 ◎ピラPerBackBody 武壻			11:30–12:20 ◎ピラLower+ 小林
	12:10–12:40 ◎ピラControlF 中島	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 中島	12:30–13:00 ◎ピラTotalBody 武壻	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 大城		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 大城			12:10–13:00 ◎ピラLower+ 小林		12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 小林		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 大城	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 中島	12:10–12:40 ◎ピラcore 岡田	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 小林	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 大城	12:40–13:10 SP 岡田			12:30–13:00 ◎ピラStretchC 中島		12:10–12:40 SP 中島	
	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 中島	13:30–14:00 ◎ピラBackStyle 中島		13:40–14:30 ◎ピラLower+ 大城				12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 小林	13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 武壻					13:30–14:20 ◎ピラB+ 中島	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 武壻	13:30–14:00 SP 武壻	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 大城	13:40–14:10 Rin-Ballet 岡田		13:00–13:30 SP 武壻	13:30–14:00 SP 中島		13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 中島	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 小林
											14:00–14:50 ◎ピラLower+ 小林									14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 武壻			14:30–15:20 ◎ピラLower+ 高遠	
																	14:50–15:20 SP 岡田							
											15:20–15:50 ◎ピラRefBody 中島										15:40–16:10 SP 武壻			
							16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 大城													16:20–17:10 ◎ピラLower+ 小林				16:00–16:50 ◎ピラLower+ 大城
				16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 小林						16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 中島								16:40–17:30 ◎ピラLower+ 中島			16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 高遠			
			17:10–17:40 ◎ピラBackStyle 中島			17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 小林					17:10–17:40 ◎ピラControlF 中島				17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 中島									
				17:40–18:30 ◎ピラLower+ 小林				17:30–18:20 ◎ピラLower+ 大城	17:30–18:00 ◎ピラHipLine 武壻				17:30–18:20 ◎ピラLower+ 小林							17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 小林				17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 高遠
														17:50–18:40 ◎ピラA+ 岡田				18:00–18:30 SP 中島					
	18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 武壻	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 大城	18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 中島			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 小林	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 吉原		18:30–19:00 ◎ピラChestSR 武壻	18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 中島	18:10–18:40 ◎ピラStretchC 中島				18:30–19:20 ◎ピラB+ 武壻	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 大城	18:30–19:00 SP 岡田			18:00–18:50 ◎ピラLower+ 高遠		18:10–19:00 ◎ピラLower+ 大城	
								18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 大城					18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 小林											18:40–19:10 SP 中島
	19:50–20:40 ◎ピラB+ 武壻	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 大城	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 大城			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 武壻	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 吉原		19:30–20:20 ◎ピラLower+ 大城	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 小林				19:10–19:40 ◎ピラcore 岡田							19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 大城			
								20:10–20:40 ◎ピラRefBody 中島					20:10–20:40 Cardio Reform Blast 岡田	20:10–20:40 ◎ピラChestSR 武壻	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 武壻	19:50–20:20 SP 武壻	19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 中島					19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 大城	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 大城
	21:10–21:40 ◎ピラTotalBody 武壻	20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 中島	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 大城			21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 武壻	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 吉原	21:10–21:40 ◎ピラBackStyle 中島	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 大城	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 小林			21:10–21:40 Rin-Ballet 岡田	21:10–21:40 ◎ピラPerBackBody 武壻	21:10–21:40 Cardio Reform Blast 岡田	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 大城	20:50–21:40 ◎ピラH&L+ 中島			20:40–21:30 ◎ピラLower+ 大城		20:50–21:40 ◎ピラH&L+ 中島	21:00–21:30 SP 中島

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 岡田	定休日	09:30-10:20 ◎ピラA+ 岡田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大城	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 大城	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 小林	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 大城
09:00-09:30 Cardio Reform Blast 岡田						
10:00-10:50 ◎ピラB+ 武壻		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 高遠	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 大城	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 大城	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 小林	10:50-11:20 SP 武壻
11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 武壻		12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 高遠	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 大城	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 中島	12:10-12:40 SP 岡田	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 武壻
12:40-13:30 ◎ピラLower+ 高遠		13:30-14:00 SP 岡田	13:30-14:00 SP 武壻	13:30-14:00 SP 武壻	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 高遠	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 高遠
14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 高遠					14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 高遠	14:30-15:00 SP 武壻
15:20-15:50 SP 武壻			17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 小林		17:50-18:20 ◎ピラControlF 中島	
16:20-17:10 ◎ピラLower+ 大城		18:10-18:40 SP 武壻	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 小林	18:10-19:00 ◎ピラH&L+ 中島	18:50-19:20 ◎ピラStretchC 中島	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 高遠
17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 大城		19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 小林	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 小林	19:30-20:00 SP 武壻	19:50-20:20 ◎ピラHipLine 岡田	19:20-20:10 ◎ピラLower+ 小林
		20:30-21:20 ◎ピラLower+ 小林	21:00-21:30 SP 武壻	20:30-21:20 ◎ピラB+ 武壻	20:50-21:20 SP 中島	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 高遠

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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	武壻美月
16(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	武壻美月
17(金)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田るり
17(金)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田るり
18(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田るり
18(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島美玲
20(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田るり
20(月)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	武壻美月
21(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島美玲
21(火)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	武壻美月
23(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島美玲
24(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	武壻美月
24(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島美玲
24(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島美玲
25(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田るり
25(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	武壻美月
27(月)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田るり
27(月)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	武壻美月
28(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	武壻美月
28(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	武壻美月
29(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	武壻美月
29(水)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	武壻美月
30(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田るり
30(木)	20:50-21:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島美玲
31(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	武壻美月
31(金)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	武壻美月

◎ … 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+