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

※2026年06月16日02:12 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
				08:00–08:45 Power Basic 泉							08:00–08:30 ◎ピラControlF 大西							10分 08:00–08:50 ◎ピラB+ 井上		08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 永井				
	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 山賀	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 山賀	10分 09:30–10:00 ◎ピラcore 泉	09:20–09:50 ◎ピラHipLine 泉		09:30–10:20 ◎ピラB+ 山賀	10分 09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 永井	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 泉	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 山賀	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 西野	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 井上		10分 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 西野	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 山賀	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 西野	09:30–10:20 ◎ピラB+ 山賀	10分 09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 大西	09:20–09:50 SP 井上		10分 09:20–10:10 ◎ピラLower+ 西野	09:30–10:20 ◎ピラB+ 山賀		10分 09:30–10:00 SP 泉	10分 09:30–10:00 ◎ピラRefBody 井上
	10:50–11:40 ◎ピラB+ 山賀	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 山賀	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 井上	10分 10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 永井		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 山賀	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 永井	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 永井	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 山賀	10分 10:50–11:20 ◎ピラControlF 大西	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 永井		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 西野	10分 10:50–11:35 Strong Hip&Legs 泉	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 山賀	10:30–11:00 SP 大西	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 永井		10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 西野	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 山賀		10分 10:30–11:00 ◎ピラStretchC 大西	10:30–11:15 Strong Back&Arms 井上
	10分 12:10–12:40 ◎ピラChestSR 大西	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 井上	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 井上	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 永井		12:10–12:55 Boost Upper&Lower 西野	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 大西	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 永井	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 大西	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 西野	11:40–12:10 ◎ピラRefCore 井上		12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 永井	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 井上	12:10–12:40 ◎ピラcore 泉	10分 12:10–12:55 Boost Upper&Lower 西野	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 永井	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 永井		10分 12:00–12:30 SP 泉	10分 12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 井上	11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 大西	11:50–12:20 SP 大西
	10分 13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 大西	10分 13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 井上		10分 13:40–14:10 ◎ピラRefBody 泉		10分 13:30–14:20 ◎ピラLower+ 西野		13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 西館	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 大西		14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 大西		13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 永井	10分 13:10–13:55 Power Waist Shape 井上	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 西野	13:30–14:00 SP 井上	10分 13:40–14:10 SP 大西		13:30–14:15 Boost Upper&Lower 永井	13:30–14:00 SP 井上	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 永井	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 西館
				14:40–15:30 ◎ピラLower+ 西館	定休日			14:30–15:20 ◎ピラB+ 西館			15:00–15:30 ◎ピラBackStyle 大西	定休日						定休日	10分 14:50–15:20 ◎ピラcore 泉		臨時休業	13:50–14:20 SP 大西	14:10–15:00 ◎ピラB+ 西館
			15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 西野	16:00–16:50 ◎ピラB+ 西館			16:10–17:00 ◎ピラH&L+ 永井			10分 16:00–16:50 ◎ピラLower+ 永井								14:40–15:30 ◎ピラB+ 西館					
	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 永井	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 井上	10分 17:00–17:50 ◎ピラLower+ 西野	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 西館		17:30–18:00 ◎ピラStretchC 大西	10分 17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 西野	17:10–17:40 ◎ピラHipLine 泉		17:50–18:20 ◎ピラStretchC 大西	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 永井		16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 西野	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 井上	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 西野	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 西野	10分 17:00–17:30 SP 大西	16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 西館		15:50–16:40 ◎ピラH&L+ 井上			
																	10分	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 西館		10分 17:10–18:00 ◎ピラB+ 井上	17:20–17:50 ◎ピラChestSR 大西			
	18:20–18:50 ◎ピラcore 大西	18:30–19:20 ◎ピラB+ 大西	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 井上			18:30–19:00 ◎ピラChestSR 大西	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 西野	18:10–19:00 ◎ピラB&A+ 永井	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 井上	18:50–19:40 ◎ピラB+ 泉			18:10–18:55 Boost Upper&Lower 西野	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 大西	10分 18:30–19:20 ◎ピラLower+ 西野	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 西野	18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 永井			18:20–18:50 SP 大西	10分 18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 永井	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 西野
	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 永井	10分 19:50–20:20 ◎ピラHipLine 大西	19:20–20:05 Boost Upper&Lower 西野			10分 19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 井上	20:10–20:40 ◎ピラPerBackBody 大西	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 西野	10分 19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 井上	10分 20:10–20:40 ◎ピラcore 泉			10分 19:30–20:15 Power Basic 大西	10分 19:40–20:10 ◎ピラcore 泉	19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 井上	19:50–20:20 SP 井上	19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 永井			19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 永井	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 永井	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 永井
	10分 20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 永井	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 西野	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 西野			20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 井上	21:10–21:40 ◎ピラRefCore 大西	10分 20:50–21:35 Boost Upper&Lower 西野	21:10–21:40 ◎ピラRefBody 大西	21:10–21:40 ◎ピラBackStyle 泉			10分 20:50–21:20 ◎ピラChestSR 大西	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 泉	21:10–21:40 ◎ピラRefCore 井上	10分 20:50–21:40 ◎ピラWaist+ 井上	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 西野			10分 20:40–21:30 ◎ピラLower+ 永井	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 西野	10分 20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 永井

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 泉	定休日					
09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西野		09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 大西	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山賀	10分 09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 永井	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山賀	09:30-10:00 SP 井上
10分 10:20-10:50 SP 大西		10:30-11:00 SP 大西	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山賀	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永井	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 山賀	10分 10:30-11:15 Strong Hip&Legs 井上
11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 大西		10分 11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西野				
10分 12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西野			12:10-12:40 SP 大西	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 井上	10分 12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 泉	11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 井上
13:40-14:10 SP 泉			10分 13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 大西	13:30-14:00 SP 井上	13:10-13:40 SP 泉	12:50-13:35 Power Basic 泉
14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西舘						
16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西舘						
17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 西舘			17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 井上	17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 永井	10分 17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗcore 泉	17:20-17:50 SP 泉
		18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永井	10分 18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 井上	18:30-19:00 SP 井上	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 永井	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永井
		10分 20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 泉	20:10-20:40 SP 大西	19:30-20:15 Boost Upper&Lower 西野	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 永井	10分 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 永井
		21:00-21:30 SP 泉	21:10-21:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 大西	10分 20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西野	21:00-21:30 SP 大西	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗcore 泉

【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StretchC	Stretch&Conditioning	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	◎ﾋﾞﾗ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	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)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上栞子
16(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上栞子
17(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大西麻以
17(金)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大西麻以
18(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上栞子
18(土)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大西麻以
20(月)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉詩乃
21(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上栞子
21(火)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大西麻以
23(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉詩乃
23(木)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大西麻以
24(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大西麻以
25(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉詩乃
25(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大西麻以
25(土)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉詩乃
27(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大西麻以
27(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉詩乃
28(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大西麻以
28(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大西麻以
29(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上栞子
29(水)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上栞子
30(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉詩乃
30(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大西麻以
31(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上栞子
31(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉詩乃

◎ … 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+