2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 清水屋小牧店(全スタジオ:女性専用)

※2026年07月14日02:03 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)
	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 ◎ビラUpper+ 大村							08:00-08:50 ◎ビラLower+ 中島	
	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 岩月	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 岩月	09:30-10:20 ◎ビラB+ 荒牧	09:20-10:10 ◎ビラB&A+ 大村		10分 09:30-10:20 ◎ビラJumpM 荒牧	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 亀山	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 大村	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 岩月	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 中島	09:20-10:10 ◎ビラB+ 亀山	
	10:50-11:40 ◎ビラB+ 岩月	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 岩月	10:50-11:20 ◎ビラControlF 荒牧	10:40-11:30 ◎ビラH&L+ 岩月		10:50-11:40 ◎ビラB+ 岩月	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 岩月	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 大村	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 岩月	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 中島	10:40-11:30 ◎ビラWaist+ 亀山	
	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 亀山	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 大村	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 中島	12:00-12:30 ◎ビラTotalBody 大村		12:10-12:40 ◎ビラcore 岩月	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 岩月	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 荒牧	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 亀山	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 大村	12:00-12:45 Boost Upper&Lower 中島	
		13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 大村				13:10-14:00 ◎ビラLower+ 中島	13:10-14:00 ◎ビラB+ 亀山	13:30-14:00 ◎ビラControlF 荒牧	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 中島		10分 13:10-14:00 ◎ビラJumpM 荒牧	
		14:10-14:55 Boost Upper&Lower 中島		14:20-15:10 ◎ビラWaist+ 岩月			14:30-15:00 ◎ビラRefBody 亀山				14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 中島	
			15:40-16:30 ◎ビラH&L+ 亀山	10分 15:40-16:30 ◎ビラJumpM 岩月				15:30-16:20 ◎ビラB&A+ 亀山			16:00-16:30 ◎ビラRefCore 岩月	
	16:20-16:50 ◎ビラPerBackBody 大村									16:20-16:50 ◎ビラPerBackBody 大村		
	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 岩月		17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 中島	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 亀山			17:30-18:15 Strong Hip&Legs 岩月		17:20-17:50 ◎ビラBackStyle 大村	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 中島	17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 岩月	
	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 亀山	18:20-19:05 Power Basic 大村	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 中島			18:40-19:10 ◎ビラRefCore 大村		18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 大村	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 中島	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 大村		
	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 大村	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 中島	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 亀山			19:40-20:30 ◎ビラLower+ 中島	10分 19:30-20:20 ◎ビラJumpM 荒牧	19:40-20:30 ◎ビラB+ 亀山	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 亀山	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 岩月		
	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 亀山	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 中島	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 亀山			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 中島	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 荒牧	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 亀山	21:00-21:50 ◎ビラB+ 大村	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 岩月		

	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
						08:00-08:30 SP 亀山		08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 荒牧				
						09:00-09:30 ◎ビラRefCore 亀山						
	09:30-10:15 Strong Back&Arms 荒牧	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 荒牧	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 荒牧	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 中島	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 大村			09:20-09:50 SP 荒牧	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 亀山	09:30-10:00 SP 岩月		09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 亀山
						10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 中島						
		10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 荒牧						10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 中島		10:30-11:20 ◎ビラLower+ 岩月		
	10:50-11:40 ◎ビラB+ 荒牧		10:50-11:20 ◎ビラControlF 荒牧	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 中島	10:50-11:20 SP 大村	10分			10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 亀山			10:50-11:20 SP 亀山
						11:20-12:10 ◎ビラJumpM 岩月		11:40-12:10 ◎ビラRefBody 亀山				
		11:50-12:40 ◎ビラB+ 亀山	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 亀山		11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 荒牧					11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 亀山		11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 大村
	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 大村			12:10-12:40 SP 岩月								
			12:50-13:40 ◎ビラB+ 大村						10分 13:00-13:50 ◎ビラJumpM 岩月			
		13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 大村			13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 大村							
	13:30-14:00 ◎ビラcore 荒牧											
									14:10-14:40 SP 岩月			
	14:30-15:00 ◎ビラBackStyle 大村					14:40-15:10 SP 岩月		14:40-15:10 SP 亀山				
			15:00-15:50 ◎ビラH&L+ 亀山									
						15:40-16:30 ◎ビラLower+ 中島		15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 中島		15:30-16:20 ◎ビラWaist+ 大村		16:00-16:30 SP 大村
				17:00-17:50 ◎ビラLower+ 中島		17:00-17:45 Boost Upper&Lower 中島		17:00-17:50 ◎ビラLower+ 中島				17:00-17:50 ◎ビラB+ 岩月
					17:40-18:30 ◎ビラB+ 岩月				17:30-18:00 ◎ビラTotalBody 大村			
	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 中島											
		18:20-19:10 ◎ビラLower+ 中島	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 亀山	18:20-19:05 Power Waist Shape 亀山					18:30-19:00 SP 大村			18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 大村
					19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 荒牧					18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 亀山		
	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 中島								19:30-20:20 ◎ビラLower+ 中島			
		19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 岩月	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 大村	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 岩月	20:00-20:30 SP 岩月					20:00-20:30 SP 大村		19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 岩月
	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 大村	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 中島	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 大村	21:00-21:30 SP 亀山	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 岩月				21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 中島	21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 大村		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 岩月

定休日　定休日　定休日　臨時休業

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
08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 亀山	定休日					
09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 荒牧		09:30-10:20 ◎ピラB+ 岩月	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 中島	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 中島	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 大村	09:30-10:00 SP 大村
10:40-11:30 ◎ピラLower+ 荒牧		10:50-11:20 SP 岩月	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 中島	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 中島	10:30-11:00 SP 大村	10:30-11:00 ◎ピラControlF 荒牧
12:00-12:30 SP 亀山		10分 11:50-12:40 ◎ピラJumpM 荒牧	12:10-12:40 SP 大村	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 荒牧	11:30-12:20 ◎ピラJumpM 岩月	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 大村
13:00-13:30 ◎ピラRefCore 亀山		13:10-13:40 ◎ピラControlF 荒牧		13:30-14:00 SP 荒牧		
		14:10-15:00 ◎ピラLower+ 大村			14:30-15:00 ◎ピラTotalBody 岩月	
15:40-16:30 ◎ピラB+ 荒牧					15:30-16:20 ◎ピラH&L+ 亀山	10分 16:00-16:50 ◎ピラJumpM 荒牧
17:00-17:30 SP 荒牧				16:20-17:05 Boost Upper&Lower 中島		
			17:40-18:10 SP 荒牧	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 亀山		
		18:45-19:30 Power Basic 荒牧	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 亀山	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 荒牧	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 岩月	18:40-19:10 SP 荒牧
		20:00-20:30 SP 大村	20:00-20:50 ◎ピラB+ 亀山	20:00-20:30 SP 亀山	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 亀山	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 岩月
		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 大村	21:20-21:50 ◎ピラcore 岩月	21:00-21:50 ◎ピラB+ 亀山	21:00-21:30 SP 亀山	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 岩月

【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RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎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
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)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩月花蓮
16(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	亀山優月
17(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大村凜菜
17(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩月花蓮
18(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	亀山優月
18(土)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩月花蓮
20(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	荒牧美世
20(月)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	亀山優月
21(火)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩月花蓮
21(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大村凜菜
22(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩月花蓮
22(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大村凜菜
24(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	亀山優月
24(金)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大村凜菜
25(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	亀山優月
25(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	荒牧美世
27(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩月花蓮
27(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大村凜菜
28(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大村凜菜
28(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	荒牧美世
29(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	荒牧美世
29(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	亀山優月
30(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大村凜菜
30(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	亀山優月
31(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大村凜菜
31(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	荒牧美世

◎ … 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+