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

※2026年06月15日02:13 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
				08:00–08:30 ◎ピラcore 長尾							08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 本宮							08:00–08:30 ◎ピラControlF 三浦		08:00–08:30 SP 渡邊				
				09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 長尾														09:00–09:30 SP 三浦		09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 渡邊				
	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 本宮	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 神田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 佐古	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 神田		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 佐古	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 斎藤	09:30–10:15 Power Waist Shape 渡邊	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 長尾	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 佐古	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 本宮		09:30–10:00 ◎ピラControlF 三浦	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 斎藤	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 神田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 長尾	09:30–10:00 ◎ピラPwrBackBody 菊川	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 田中	10:00–10:50 ◎ピラB+ 佐古	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 長尾	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 田中	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 三浦
	10:30–11:00 ◎ピラControlF 三浦	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 神田	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 佐古	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 神田		10:50–11:35 Power Waist Shape 佐古	10:50–11:40 ◎ピラB+ 佐古	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 渡邊	10:30–11:00 ◎ピラcore 長尾	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 渡邊	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 長尾		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 三浦	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 三浦	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 斎藤	10:50–11:40 ◎ピラB+ 長尾	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 菊川	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 斎藤	11:20–11:50 SP 佐古	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 長尾	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 田中	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 三浦
	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 三浦	12:10–12:40 ◎ピラControlF 三浦	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 本宮			12:10–13:00 ◎ピラLower+ 斎藤	12:10–12:55 Strong Back&Arms 佐古	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 本宮	11:30–12:15 Power Basic 佐古	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 菊川	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 神田		11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 神田	12:10–12:40 ◎ピラControlF 三浦	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 斎藤	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 神田	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 田中				11:50–12:20 ◎ピラChestSR 田中	11:50–12:20 SP 佐古	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 佐古
		13:10–14:00 ◎ピラB+ 三浦	13:30–14:00 ◎ピラcore 長尾	13:40–14:30 ◎ピラB+ 佐古		13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 斎藤	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 斎藤	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 本宮	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 佐古	13:00–13:30 ◎ピラHipLine 渡邊			13:10–13:40 ◎ピラRefCore 神田	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 長尾	13:10–14:00 ◎ピラB+ 神田	13:10–13:40 SP 神田	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 田中	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 斎藤	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 田中	12:50–13:20 SP 渡邊		12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 佐古	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 斎藤
			14:30–15:00 ◎ピラRefBody 本宮		定休日		14:50–15:20 ◎ピラTotalBody 長尾	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 斎藤	14:10–14:40 ◎ピラControlF 三浦		14:00–14:30 ◎ピラcore 渡邊	定休日	14:10–14:40 ◎ピラHipLine 渡邊	14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 佐古	14:30–15:00 ◎ピラControlF 三浦		14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 長尾	14:20–15:05 Power Basic 佐古	定休日	14:20–15:10 ◎ピラB&A+ 神田	13:50–14:35 Power Basic 渡邊	臨時休業	14:10–14:40 SP 長尾	14:30–15:00 ◎ピラTotalBody 渡邊
				15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 本宮							15:20–16:10 ◎ピラLower+ 斎藤				15:30–16:00 ◎ピラRefCore 三浦			15:40–16:10 ◎ピラChestSR 田中		15:40–16:10 ◎ピラChestSR 田中			15:10–15:55 Strong Back&Arms 長尾	
		16:20–16:50 ◎ピラHipLine 渡邊		16:20–17:10 ◎ピラLower+ 斎藤		16:20–16:50 ◎ピラcore 渡邊			15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 佐古		16:40–17:30 ◎ピラB&A+ 神田					16:20–16:50 SP 三浦		16:40–17:10 SP 佐古		16:40–17:10 SP 三浦	16:00–16:50 ◎ピラLower+ 斎藤			16:20–16:50 ◎ピラControlF 三浦
		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 斎藤	17:00–17:30 ◎ピラcore 長尾	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 斎藤		17:20–17:50 ◎ピラHipLine 渡邊		17:00–17:30 ◎ピラControlF 三浦	17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 三浦				17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 本宮			17:20–18:05 Boost Upper&Lower 神田	17:20–17:50 SP 佐古	17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 佐古		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 斎藤	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 斎藤		17:20–17:50 SP 神田	17:20–18:05 Power Basic 長尾
		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 斎藤	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 斎藤			18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 本宮	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 神田	18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 三浦	18:20–18:50 ◎ピラControlF 三浦	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 神田	18:00–18:30 ◎ピラRefCore 神田		18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 本宮	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 本宮	18:20–18:50 ◎ピラControlF 三浦	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 菊川	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 斎藤				18:40–19:10 ◎ピラControlF 三浦	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 斎藤	18:40–19:10 SP 神田
	19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 神田	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 渡邊	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 佐古			19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 三浦	19:20–20:05 Power Basic 神田	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 斎藤	19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 神田	20:00–20:30 ◎ピラcore 長尾			19:40–20:10 ◎ピラTotalBody 渡邊	19:40–20:25 Strong Back&Arms 本宮	19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 佐古	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 三浦	19:40–20:10 SP 神田			19:40–20:10 SP 三浦		19:40–20:10 ◎ピラRefBody 神田	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 神田
	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 佐古	21:00–21:30 ◎ピラcore 渡邊	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 本宮			21:00–21:30 ◎ピラControlF 三浦	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 神田	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 斎藤	20:40–21:25 Power Basic 神田	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 長尾			20:40–21:25 Power Waist Shape 長尾	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 佐古	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 佐古	21:00–21:30 ◎ピラControlF 三浦	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 神田			20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 三浦		20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 神田	21:00–21:30 SP 渡邊

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B&A+ 三浦	定休日	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 渡邊	09:30-10:15 Power Waist Shape 渡邊	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 佐古	09:30-10:00 SP 三浦	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 田中
09:20-09:50 ◎ピラControlF 三浦		10:50-11:20 ◎ピラPerBackBody 菊川	10:50-11:40 ◎ピラB+ 長尾	10:50-11:20 SP 渡邊	10:30-11:00 ◎ピラControlF 三浦	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 田中
10:20-10:50 SP 佐古		11:50-12:20 SP 田中	12:10-12:40 SP 長尾	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 渡邊	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 渡邊	11:50-12:20 ◎ピラControlF 三浦
11:20-11:50 ◎ピラChestSR 田中			13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 斎藤	13:10-13:40 ◎ピラcore 渡邊		12:50-13:40 ◎ピラLower+ 斎藤
12:20-13:10 ◎ピラLower+ 田中				14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 斎藤		14:10-15:00 ◎ピラB&A+ 神田
14:40-15:10 SP 長尾			14:30-15:00 ◎ピラControlF 三浦			
15:40-16:10 ◎ピラRefCore 佐古			16:00-16:30 ◎ピラTotalBody 渡邊			
16:40-17:30 ◎ピラLower+ 神田			17:00-17:50 ◎ピラLower+ 佐古	16:40-17:10 SP 長尾		17:20-17:50 SP 田中
18:00-18:30 ◎ピラRefBody 神田		17:40-18:10 SP 佐古		17:40-18:10 ◎ピラPerBackBody 菊川		
		18:40-19:10 ◎ピラControlF 三浦	18:20-19:05 Strong Back&Arms 田中	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 斎藤	18:20-18:50 SP 神田	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 神田
		19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 三浦	19:40-20:10 SP 田中	20:00-20:30 ◎ピラChestSR 田中	19:20-20:10 ◎ピラB&A+ 神田	19:40-20:10 SP 神田
		21:00-21:30 SP 佐古	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 三浦	21:00-21:30 ◎ピラcore 田中	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 佐古	20:40-21:25 Power Waist Shape 長尾

【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
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50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	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 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)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	神田心詩
16(木)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦奏
17(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐古しおん
17(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	神田心詩
18(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦奏
18(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐古しおん
20(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊真衣
20(月)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐古しおん
20(月)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦奏
21(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊真衣
21(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦奏
23(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐古しおん
23(木)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長尾来未
23(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	神田心詩
24(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	神田心詩
24(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊真衣
25(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐古しおん
25(土)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	長尾来未
27(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	田中千惟
27(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐古しおん
27(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐古しおん
28(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長尾来未
28(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	田中千惟
29(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊真衣
29(水)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	長尾来未
30(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦奏
30(木)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	神田心詩
31(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	田中千惟
31(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	神田心詩

◎ … 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：18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名（10分）
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+