2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 広島パセーラ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月15日02:09 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
				09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 宮本	定休日						09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 中田	定休日						09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 中田	定休日	09:00–09:50 ◎ビラB+ 杉野				
	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 谷口	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 宮本	09:30–10:00 ◎ビラControlF 北瀬			09:30–10:00 ◎ビラRefCore 藤井	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 杉野	09:30–10:20 ◎ビラB+ 藤井	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 谷口	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 杉野			09:30–10:20 ◎ビラLower+ 杉野	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 谷口	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 谷口	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 杉野	09:30–10:00 SP 北瀬			09:30–10:00 ◎ビラHipLine 北瀬	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 宮本	09:30–10:00 ◎ビラB&A+ 藤井	09:30–10:00 SP 渡辺
				10:20–10:50 ◎ビラHipLine 北瀬							10:20–10:50 ◎ビラChestSR 谷口							10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 中田		10:20–10:50 SP 杉野				
	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 宮本	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 藤井	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 北瀬			10:30–11:20 ◎ビラB+ 藤井	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 永末	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 杉野	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 谷口	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 藤井			10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 杉野	10:30–11:20 ◎ビラB+ 杉野	10:30–11:00 ◎ビラControlF 谷口	10:50–11:20 SP 中田	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 北瀬			10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 宮本	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 北瀬	10:50–11:20 SP 杉野	10:30–11:20 ◎ビラB+ 藤井
				11:20–12:10 ◎ビラB+ 藤井							11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 宮本				11:30–12:20 ◎ビラLower+ 杉野			11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 宮本		11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 北瀬				
	11:50–12:20 ◎ビラHipLine 杉野	11:50–12:40 ◎ビラB+ 藤井	11:50–12:20 ◎ビラcore 中田			11:50–12:20 ◎ビラControlF 北瀬	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 永末	11:50–12:20 ◎ビラHipLine 杉野	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 藤井	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 藤井			11:50–12:20 ◎ビラRefCore 中田	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 杉野		11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 中田	11:50–12:20 ◎ビラStretchC 杉野			11:50–12:20 SP 杉野	11:50–12:40 ◎ビラB+ 北瀬	11:50–12:20 ◎ビラStretchC 杉野	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 藤井
				12:40–13:10 ◎ビラControlF 北瀬							12:40–13:10 ◎ビラControlF 北瀬				12:50–13:20 ◎ビラRefCore 藤井			12:40–13:10 SP 谷口		12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 北瀬				
	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 宮本	13:10–13:40 ◎ビラControlF 谷口	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 杉野			12:50–13:40 ◎ビラLower+ 北瀬	13:10–14:00 ◎ビラB+ 杉野	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 宮本	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 藤井	13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 杉野			12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 宮本	12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 谷口		13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 谷口	12:50–13:40 ◎ビラB+ 杉野			12:50–13:40 ◎ビラLower+ 宮本	13:10–13:40 SP 谷口	12:50–13:40 ◎ビラB+ 谷口	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 北瀬
				13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 杉野							13:40–14:30 ◎ビラB+ 谷口							13:40–14:10 ◎ビラRefCore 藤井		13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 杉野				
		14:10–14:40 ◎ビラChestSR 谷口				14:10–14:40 ◎ビラPerBackBody 谷口		14:10–15:00 ◎ビラLower+ 宮本		14:10–14:40 ◎ビラTotalBody 北瀬				14:10–14:40 ◎ビラHipLine 中田		14:10–15:00 ◎ビラB+ 谷口		14:40–15:30 ◎ビラLower+ 宮本			14:10–14:40 ◎ビラChestSR 谷口		
				15:00–15:30 ◎ビラBackStyle 杉野							15:00–15:30 ◎ビラHipLine 北瀬									15:00–15:30 SP 谷口			15:50–16:20 SP 谷口	
	16:10–17:00 ◎ビラWaist+ 谷口			16:00–16:50 ◎ビラLower+ 宮本			16:40–17:30 ◎ビラH&L+ 永末	16:40–17:30 ◎ビラB&A+ 藤井	16:10–17:00 ◎ビラB+ 藤井		16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 宮本		16:10–16:40 ◎ビラControlF 杉野				16:10–16:40 ◎ビラRefCore 北瀬	16:00–16:30 SP 谷口		16:00–16:50 ◎ビラLower+ 谷口	16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 宮本		16:40–17:30 ◎ビラB+ 藤井	
	17:20–17:50 ◎ビラControlF 北瀬	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 宮本	17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 中田	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 藤井		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 谷口			17:20–17:50 ◎ビラHipLine 北瀬	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 宮本	17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 北瀬		17:00–17:30 ◎ビラStretchC 杉野	17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 杉野		17:00–17:30 ◎ビラChestSR 谷口	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 藤井	17:00–17:50 ◎ビラB+ 藤井		17:20–17:50 ◎ビラControlF 北瀬	17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 北瀬	17:00–17:30 ◎ビラPerBackBody 谷口		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 藤井
	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 杉野	18:10–18:40 ◎ビラRefCore 藤井	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 杉野	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 藤井		18:10–18:40 ◎ビラHipLine 北瀬	17:50–18:40 ◎ビラB+ 中田	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 藤井	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 宮本	18:30–19:00 ◎ビラRefCore 藤井	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 宮本		17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 藤井	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 中田	17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 中田	17:50–18:40 ◎ビラB+ 杉野	18:10–18:40 SP 谷口	18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 藤井		18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 北瀬	18:10–19:00 ◎ビラB&A+ 藤井	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 宮本	17:50–18:20 ◎ビラControlF 杉野	18:10–18:40 SP 杉野
	19:20–19:50 ◎ビラChestSR 谷口	19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 宮本	19:20–19:50 ◎ビラPerBackBody 杉野			19:00–19:50 ◎ビラB+ 谷口	19:00–19:30 ◎ビラBackStyle 中田	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 宮本	19:20–19:50 ◎ビラPerBackBody 谷口	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 宮本			19:00–19:30 ◎ビラRefCore 藤井	19:20–19:50 ◎ビラTotalBody 北瀬	19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 宮本	19:00–19:30 SP 杉野	19:00–19:50 ◎ビラB+ 藤井			19:20–19:50 ◎ビラStretchC 杉野	19:00–19:30 ◎ビラControlF 北瀬	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 藤井	19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 杉野
	20:10–21:00 ◎ビラLower+ 北瀬	20:10–20:40 ◎ビラTotalBody 谷口	20:10–21:00 ◎ビラB+ 藤井			20:10–20:40 ◎ビラcore 中田	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 藤重	19:50–20:20 ◎ビラControlF 杉野	20:10–21:00 ◎ビラLower+ 宮本				19:50–20:40 ◎ビラLower+ 宮本	20:10–21:00 ◎ビラH&L+ 北瀬	20:10–20:40 ◎ビラHipLine 北瀬	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 中田	20:05–20:35 ◎ビラRefCore 藤井			20:10–20:40 SP 杉野	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 宮本	19:50–20:20 ◎ビラChestSR 杉野	20:10–20:40 ◎ビラBackStyle 北瀬
	21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 北瀬	21:00–21:50 ◎ビラB+ 藤井	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 藤井			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 中田	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 藤重	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 宮本	21:20–21:50 ◎ビラControlF 北瀬	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 北瀬			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 宮本	21:20–21:50 ◎ビラcore 中田	21:00–21:50 ◎ビラB+ 北瀬	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 谷口	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 谷口			21:00–21:50 ◎ビラB+ 藤井	21:00–21:30 SP 谷口	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 谷口	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 北瀬

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
09:00-09:30 ◎ピラRefCore 藤井	定休日	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 杉野	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 谷口	09:30-10:00 ◎ピラcore 藤重	09:30-10:00 SP 谷口	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 宮本
10:00-10:50 ◎ピラLower+ 藤井		10:30-11:00 SP 谷口	10:50-11:20 ◎ピラPerBackBody 谷口	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 藤重	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 杉野	10:50-11:20 SP 中田
11:20-11:50 SP 北瀬		11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 谷口	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 杉野	11:50-12:20 SP 中田	11:50-12:20 ◎ピラStretchC 杉野	11:50-12:20 ◎ピラHipLine 中田
12:20-13:10 ◎ピラH&L+ 北瀬		12:50-13:20 ◎ピラHipLine 北瀬	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 杉野	12:50-13:20 ◎ピラTotalBody 中田	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 谷口	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 宮本
13:40-14:10 ◎ピラStretchC 杉野			14:10-14:40 SP 北瀬		14:10-14:40 ◎ピラBackStyle 中田	
14:40-15:30 ◎ピラB+ 藤井						
16:00-16:50 ◎ピラWaist+ 杉野						16:10-16:40 ◎ピラTotalBody 北瀬
					17:00-17:30 ◎ピラcore 中田	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 宮本
17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 杉野			17:20-17:50 SP 谷口			
		17:50-18:40 ◎ピラB&A+ 藤井	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 北瀬	17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 谷口	17:50-18:20 ◎ピラTotalBody 中田	18:10-18:40 SP 中田
18:40-19:10 SP 北瀬		19:00-19:30 SP 中田	19:20-19:50 ◎ピラControlF 北瀬	19:00-19:50 ◎ピラB+ 中田	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 杉野	19:00-19:50 ◎ピラWaist+ 藤井
		19:50-20:40 ◎ピラLower+ 宮本	20:10-21:00 ◎ピラB+ 藤井	20:10-20:40 SP 永末	19:50-20:40 ◎ピラB+ 谷口	20:10-20:40 ◎ピラBackStyle 北瀬
		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 宮本	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 藤井	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 永末	21:00-21:30 SP 中田	21:00-21:50 ◎ピラB+ 北瀬

【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ChestSR	Chest Spine Release	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

【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)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中田葵
16(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉野明美
17(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北瀬優月
17(金)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷口奈々美
18(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷口奈々美
18(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷口奈々美
20(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉野明美
20(月)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷口奈々美
21(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉野明美
21(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉野明美
22(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷口奈々美
22(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷口奈々美
23(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉野明美
23(木)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷口奈々美
24(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺夏月
24(金)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	杉野明美
25(土)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北瀬優月
25(土)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	北瀬優月
27(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷口奈々美
27(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中田葵
28(火)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北瀬優月
28(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷口奈々美
29(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中田葵
29(水)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	永末安理奈
30(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷口奈々美
30(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中田葵
31(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中田葵
31(金)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	中田葵

◎ … 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）

10分
18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名
レッスン前
10分講座

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+