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

※2026年06月24日02:41 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
				08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 川瀬							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 藤城							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 計良		08:00–08:30 SP 小笠原				
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 藤城	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 山本	09:30–10:20 ◎ピラB+ 川瀬	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 川瀬		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 藤城	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 藤城	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 小笠原	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 山本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 藤城	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 藤城		09:30–10:00 ◎ピラChestSR 小笠原	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 計良	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 山本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 山本	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 川瀬		09:10–10:00 ◎ピラB+ 小笠原	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 計良		09:30–10:00 SP 山本	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 山本
	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 藤城	11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 山本	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 川瀬	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 山本		●10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 藤城	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 藤城	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 小笠原	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 山本	10:40–11:10 ◎ピラcore 小笠原 11:30–12:15 Boost Upper&Lower 藤城	11:00–11:30 ◎ピラcore 山本		10:40–11:30 ◎ピラLower+ 計良	11:00–11:50 ◎ピラB+ 計良	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 山本	11:00–11:30 SP 山本	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 川瀬	10:40–11:10 SP 小笠原	10:40–11:30 ◎ピラB&A+ 川瀬	11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 計良		10:40–11:30 ◎ピラLower+ 山本	10:40–11:10 SP 小笠原 11:30–12:15 Boost Upper&Lower 山本
	12:20–13:10 ◎ピラWaist+ 計良	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 藤城	12:30–13:00 ◎ピラChestSR 小笠原	12:00–12:30 ◎ピラcore 山本 13:10–14:00 ◎ピラB+ 計良		12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 磯員 13:30–14:20 ◎ピラLower+ 藤城	12:20–13:10 ◎ピラH&L+ 川瀬	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 川瀬	12:00–12:50 ◎ピラB+ 川瀬	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 山本	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 山本		12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 計良	12:20–13:10 ◎ピラH&L+ 川瀬	12:10–13:00 ◎ピラB+ 計良	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 藤城	12:30–13:00 SP 山本	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 藤城 13:10–13:40 SP 小笠原	12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 川瀬 13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 計良	12:30–13:00 SP 山本		12:10–13:00 ◎ピラB+ 計良	12:40–13:10 ◎ピラRefBody 川瀬
	13:50–14:40 ◎ピラH&L+ 川瀬	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 計良	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 山本	14:40–15:25 Boost Upper&Lower 計良	定休日	13:50–14:35 Boost Upper&Lower 計良		13:50–14:40 ◎ピラWaist+ 計良		14:30–15:15 Boost Upper&Lower 藤城		定休日	13:40–14:25 Boost Upper&Lower 山本	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 計良	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 川瀬	13:50–14:40 ◎ピラB+ 計良	13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 山本	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 藤城	定休日	14:40–15:30 ◎ピラLower+ 計良	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 川瀬	臨時休業	13:50–14:35 Boost Upper&Lower 藤城	
	15:10–15:40 ◎ピラRefBody 川瀬	15:10–15:40 ◎ピラRefCore 計良	15:10–15:40 ◎ピラcore 山本	16:00–16:30 ◎ピラRefBody 大矢		15:40–16:25 Boost Upper&Lower 藤城	15:10–15:40 ◎ピラRefCore 計良	16:50–17:20 ◎ピラChestSR 小笠原	15:10–15:40 ◎ピラRefCore 計良 16:10–16:40 ◎ピラTotalBody 山本	15:40–16:30 ◎ピラB+ 川瀬	●17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 川瀬		16:00–16:30 ◎ピラcore 小笠原	16:10–17:00 ◎ピラWaist+ 計良	15:10–15:40 ◎ピラRefBody 川瀬	15:10–15:40 ◎ピラRefCore 計良	15:10–15:40 ◎ピラChestSR 小笠原	15:30–16:15 Boost Upper&Lower 藤城		16:00–16:30 SP 山本	16:10–17:00 ◎ピラB+ 計良		15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 藤城	
	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 藤城	16:20–16:50 ◎ピラChestSR 山本	16:20–17:05 Boost Upper&Lower 川瀬	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 大矢		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 磯員	16:10–17:00 ◎ピラLower+ 藤城			17:30–18:15 Boost Upper&Lower 川瀬			17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 小笠原		16:20–16:50 ◎ピラChestSR 山本	16:20–16:50 SP 山本	16:10–17:00 ◎ピラB&A+ 川瀬	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 藤城		17:00–17:50 ◎ピラB+ 山本			16:30–17:00 SP 山本	
	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 計良	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 藤城	18:30–19:00 ◎ピラcore 小笠原			18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 山本	18:30–19:00 ◎ピラRefBody 川瀬	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 川瀬	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 計良	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 小笠原			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 計良	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 川瀬	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 計良	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 藤城	18:20–19:10 ◎ピラB+ 山本			18:30–19:00 SP 山本		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 計良	18:40–19:10 SP 小笠原
	19:40–20:30 ◎ピラB+ 計良	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 藤城	19:40–20:30 ◎ピラB+ 小笠原			20:00–20:30 ◎ピラChestSR 山本	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 川瀬	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 川瀬	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 川瀬	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 川瀬			19:40–20:30 ◎ピラB+ 山本	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 藤城	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 計良	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 藤城	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 山本			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 山本		19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 計良	19:40–20:30 ◎ピラB+ 計良
	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 川瀬	21:00–21:50 ◎ピラB+ 計良	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 山本			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 山本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 計良	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 計良	21:00–21:50 ◎ピラB+ 計良	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 計良			21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 山本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 藤城	21:00–21:50 ◎ピラB+ 川瀬	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 計良	21:00–21:30 SP 小笠原			21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 川瀬		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 藤城	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 藤城

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 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川瀬	定休日	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小笠原	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 川瀬	09:30–10:00 SP 山本	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤城	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 小笠原
09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 川瀬						
10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 計良		10:50–11:20 SP 小笠原	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川瀬	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本	11:00–11:45 Boost Upper&Lower 藤城	10:30–11:00 SP 小笠原
11:50–12:20 SP 山本		11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 山本				11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 計良
12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 計良		12:50–13:35 Boost Upper&Lower 川瀬	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 綿田	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 川瀬	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 磯貝	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 計良
14:20–14:50 SP 山本			13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 計良	13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 計良	13:50–14:20 SP 山本	
15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤城			15:10–15:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 計良	15:10–15:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 計良	15:00–15:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 山本	
17:00–17:45 Boost Upper&Lower 藤城		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 川瀬	16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 川瀬	16:10–16:40 SP 山本	16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤城	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 川瀬
		18:30–19:00 SP 山本	18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 綿田	18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川瀬	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 磯貝	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川瀬
		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤城	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 綿田	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 川瀬	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 磯貝	20:00–20:30 SP 山本
		21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤城	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 計良	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 計良	21:00–21:30 SP 山本	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山本

【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RefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	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

【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)	11:00–11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本美倫
16(木)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本美倫
17(金)	12:30–13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本美倫
17(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小笠原芽生
18(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小笠原芽生
18(土)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小笠原芽生
20(月)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小笠原芽生
20(月)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本美倫
21(火)	12:30–13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本美倫
21(火)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本美倫
23(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本美倫
23(木)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本美倫
24(金)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小笠原芽生
24(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小笠原芽生
25(土)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本美倫
25(土)	14:20–14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本美倫
27(月)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小笠原芽生
27(月)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本美倫
29(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本美倫
29(水)	16:10–16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本美倫
30(木)	13:50–14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本美倫
30(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本美倫
31(金)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小笠原芽生
31(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本美倫

◎ … 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
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

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+