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

※2026年06月17日02:07 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B+ 古川							08:00–08:30 ◎ピラChestSR 山口							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 古川		08:00–08:30 ◎ピラPerBackBody 鬼武				
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 鬼武	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 山口	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 西中	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 湯浅		09:30–10:20 ◎ピラB+ 鬼武	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 西中	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 西田	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 湯浅	09:30–10:00 ◎ピラControlF 湯浅	09:00–09:50 ◎ピラA+ 山口		09:30–10:00 ◎ピラHipLine 山口	09:30–10:15 Strong Back&Arms 湯浅	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 平瀬	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 古川	09:30–10:00 SP 西田	09:10–10:00 ◎ピラWaist+ 古川		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 鬼武	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 湯浅	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 湯浅	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 古川
	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 鬼武	10:30–11:20 ◎ピラA+ 山口	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 西中	10:40–11:25 Power Basic 西中		10:50–11:20 ◎ピラRefCore 西中	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 西中	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 西田	10:30–11:00 ◎ピラControlF 湯浅	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 湯浅	10:20–11:10 ◎ピラB+ 西田		10:30–11:20 ◎ピラA+ 山口	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 湯浅	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 平瀬	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 古川	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 西田	10:20–10:50 SP 西田		10:20–10:50 ◎ピラcore 西中	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 湯浅	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 西田	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 古川
	11:50–12:40 ◎ピラA+ 山口	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 西中	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 山口	12:00–12:30 ◎ピラControlF 湯浅		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 西中	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 鬼武	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 平瀬	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 平瀬	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 平瀬	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 平瀬		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 古川	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 平瀬	●12:10–13:00 ◎ピラB+ 湯浅	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 平瀬	11:50–12:40 ◎ピラB+ 古川		11:20–12:05 Strong Hip&Legs 西中	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 西中	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 西中	11:50–12:20 SP 湯浅
	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 山口	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 西中		13:00–13:30 ◎ピラRefCore 西中		13:10–13:40 ◎ピラControlF 湯浅	13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 鬼武	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 平瀬	12:50–13:20 ◎ピラHipLine 湯浅	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 平瀬	13:50–14:20 ◎ピラHipLine 山口		13:10–13:40 ◎ピラRefCore 古川	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 平瀬	13:30–14:00 ◎ピラControlF 山口	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 平瀬	13:10–13:55 Power Waist Shape 古川	13:50–14:20 ◎ピラControlF 西田		12:30–13:20 ◎ピラB+ 古川	13:10–13:40 SP 西中		12:50–13:20 ◎ピラStretchC 湯浅
				14:40–15:30 ◎ピラLower+ 平瀬		14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 平瀬		14:30–15:20 ◎ピラB+ 古川	13:50–14:40 ◎ピラB+ 古川		14:45–15:30 Power Waist Shape 鬼武			14:30–15:00 ◎ピラChestSR 山口	14:30–15:00 ◎ピラTotalBody 湯浅			14:50–15:20 SP 西田		13:50–14:20 SP 山口			
	16:20–16:50 ◎ピラPerBackBody 鬼武	16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 西中		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 平瀬		16:00–16:50 ◎ピラB+ 鬼武	16:20–16:50 ◎ピラRefCore 西中		16:20–17:10 ◎ピラB&A+ 西中		16:00–16:50 ◎ピラLower+ 平瀬		16:10–16:40 ◎ピラTotalBody 山口			16:20–16:50 SP 湯浅	16:20–16:50 ◎ピラRefCore 古川	15:50–16:40 ◎ピラLower+ 平瀬		14:50–15:40 ◎ピラA+ 山口			
	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 古川	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 平瀬	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 平瀬	17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 鬼武		17:20–17:50 ◎ピラChestSR 山口	17:20–17:50 ◎ピラStretchC 湯浅	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 古川	17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 西中	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 平瀬	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 平瀬		17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 古川	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 鬼武	17:20–17:50 ◎ピラHipLine 山口	17:20–18:05 Power Waist Shape 鬼武	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 平瀬	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 平瀬		17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 古川	17:20–17:50 SP 鬼武	17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 鬼武	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 古川
	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 湯浅	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 山口	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 鬼武	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 西中		18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 山口	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 湯浅	18:40–19:30 ◎ピラB+ 古川	19:00–19:30 ◎ピラcore 西中	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 古川			18:30–19:20 ◎ピラB+ 古川	19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 鬼武	●18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 山口	18:40–19:10 SP 鬼武	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 平瀬			18:20–18:50 ◎ピラPerBackBody 鬼武	18:40–19:10 SP 山口	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 西中
	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 古川	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 平瀬	20:10–20:40 ◎ピラPerBackBody 鬼武			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 平瀬	19:40–20:30 ◎ピラA+ 山口	20:00–20:30 ◎ピラcore 西中	20:00–20:45 Power Basic 古川	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 古川			19:50–20:20 ◎ピラcore 西中	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 山口	19:40–20:10 ◎ピラPerBackBody 鬼武	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 湯浅	20:00–20:30 SP 湯浅			19:20–20:10 ◎ピラLower+ 平瀬	19:40–20:30 ◎ピラB+ 古川	20:00–20:30 ◎ピラcore 西中
	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 古川	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 平瀬	21:10–22:00 ◎ピラJumpM 西田			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 平瀬	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 山口	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 西中	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 古川	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 古川			20:50–21:35 Boost Upper&Lower 西中	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 山口	20:40–21:25 Power Basic 鬼武	20:50–21:40 ◎ピラB+ 湯浅	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 湯浅			20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 平瀬	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 平瀬	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 西中

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 ◎ﾋﾞﾗB+ 古川	定休日					
09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 古川		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 平瀬	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 平瀬	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 鬼武	09:30-10:00 SP 西田	09:30-10:00 SP 西田
10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 平瀬		10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 平瀬	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 平瀬	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 鬼武	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 平瀬	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 西田
11:40-12:10 SP 西中		12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山口	12:10-12:40 SP 山口	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 西中	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 平瀬	11:40-12:10 SP 山口
14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 西中		13:30-14:15 Boost Upper&Lower 古川 14:50-15:20 SP 山口	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山口	13:10-13:40 SP 西中 14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 平瀬		12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 山口 14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 湯浅
15:40-16:10 ◎ﾋﾞﾗcore 西中			16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山口			
16:40-17:10 SP 湯浅		17:20-17:50 SP 鬼武	17:20-17:50 SP 西中	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 平瀬	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 平瀬	17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 山口
17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 湯浅		18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鬼武	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 古川	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 平瀬	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鬼武	18:40-19:10 SP 湯浅
		19:40-20:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 湯浅	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西中	20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 古川	20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 鬼武	19:40-20:25 Power Waist Shape 古川
		20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 湯浅	21:00-21:45 Power Basic 古川	21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 古川	21:20-21:50 SP 鬼武	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 古川

【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JumpM	Jump Movement+	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	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	湯浅姫乃
16(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	鬼武すずな
17(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田梨緒
17(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	湯浅姫乃
18(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田梨緒
18(土)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田梨緒
20(月)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口怜奈
21(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西中稔莉
21(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	鬼武すずな
22(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口怜奈
24(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	湯浅姫乃
25(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	西中稔莉
25(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	湯浅姫乃
27(月)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口怜奈
27(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	鬼武すずな
28(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口怜奈
28(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	西中稔莉
29(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西中稔莉
30(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田梨緒
30(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	鬼武すずな
31(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田梨緒
31(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口怜奈
31(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	湯浅姫乃

◎ … 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）

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+