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

※2026年06月15日02:11 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 ◎ビラLower+ 荒木							08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 三沢							10分 08:00–08:30 Rin-Ballet 高嶋		08:00–08:30 SP 高嶋				
	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 井上	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 三沢	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 永井	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 荒木		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 荒木	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 車	10分 09:30–10:00 Rin-Ballet 高嶋	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 松田	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 三沢	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 三沢		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 荒木	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 車	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 三沢	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 永井	09:30–10:00 SP 三沢	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 荒木		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 荒木	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 松田	09:30–10:00 SP 井上	10分 09:30–10:00 Rin-Ballet 高嶋
	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 井上	10:30–11:00 ◎ビラChestSR 三沢	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 永井	10:40–11:25 Power Waist Shape 松田		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 荒木	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 車	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 松田	10:30–11:15 Power Basic 松田	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 三沢	10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 車		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 荒木	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 車	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 三沢	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 永井	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 三沢	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 荒木		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 荒木	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 助川	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 助川	10:30–11:00 SP 高嶋
	11:50–12:40 ◎ビラB+ 車	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 助川	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 三沢	11:55–12:45 ◎ビラH&L+ 大西		12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 三沢	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 助川	11:30–12:20 ◎ビラB+ 松田	11:45–12:35 ◎ビラLower+ 助川	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 松田	11:20–12:10 ◎ビラB+ 松田		12:10–12:55 Power Basic 車	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 助川	11:50–12:40 ◎ビラB+ 車	12:05–12:35 SP 三沢	11:50–12:40 ◎ビラB+ 車	11:40–12:10 SP 泉		12:25–12:55 ◎ビラRefCore 松田	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 助川	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 助川	11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 三沢
		12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 助川					13:10–14:00 ◎ビラLower+ 助川		13:05–13:55 ◎ビラUpper+ 助川					13:10–14:00 ◎ビラLower+ 助川		13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 三沢		12:40–13:10 ◎ビラRefCore 車		13:25–14:15 ◎ビラB+ 松田			12:50–13:20 SP 三沢
																		13:40–14:10 SP 三沢						
				14:40–15:30 ◎ビラB&A+ 大西		15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 助川					14:20–15:10 ◎ビラLower+ 荒木				15:45–16:35 ◎ビラUpper+ 助川			14:40–15:30 ◎ビラH&L+ 三沢		14:45–15:15 SP 高嶋			15:20–16:10 ◎ビラB&A+ 井上	
				16:00–16:30 ◎ビラChestSR 大西		16:20–17:10 ◎ビラLower+ 助川					15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 荒木							16:00–16:30 SP 泉		15:45–16:30 Power Basic 車				
				17:00–17:30 ◎ビラRefCore 松田				16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 助川	17:05–17:50 Power Basic 車		17:00–17:30 ◎ビラRefCore 車		10分 17:30–18:00 Rin-Ballet 高嶋	17:30–18:00 ◎ビラRefBody 高嶋	17:05–17:55 ◎ビラLower+ 助川	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 永井		17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 泉		17:00–17:30 ◎ビラRefCore 車	17:15–17:45 ◎ビラRefCore 車		16:40–17:10 SP 井上
	17:45–18:15 ◎ビラChestSR 高嶋		17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 松田			10分 17:40–18:10 Rin-Ballet 高嶋	17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 三沢																17:40–18:10 ◎ビラRefCore 松田	
	18:45–19:15 ◎ビラRefBody 高嶋	18:30–19:00 ◎ビラRefBody 三沢	18:50–19:20 ◎ビラRefCore 松田			18:40–19:10 ◎ビラChestSR 高嶋	18:30–19:00 ◎ビラRefBody 三沢	18:10–19:00 ◎ビラH&L+ 高嶋	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 松田	18:45–19:15 ◎ビラRefCore 車			10分 18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 高嶋	10分 18:30–19:00 Rin-Ballet 高嶋	18:25–19:10 Power Waist Shape 車	18:20–19:10 ◎ビラB+ 松田	18:40–19:10 SP 三沢			18:15–19:05 ◎ビラUpper+ 車		18:40–19:10 SP 高嶋
	19:45–20:30 Power Basic 松田	19:30–20:20 ◎ビラB+ 車	19:50–20:20 ◎ビラTotalBody 三沢			19:40–20:30 ◎ビラB+ 松田	19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 井上	19:30–20:20 ◎ビラB+ 車	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 車	19:45–20:30 Power Basic 車			19:50–20:20 ◎ビラChestSR 泉	19:30–20:20 ◎ビラB+ 松田	19:40–20:30 ◎ビラB+ 車	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 松田	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 松田			19:35–20:20 Power Basic 松田		18:40–19:30 ◎ビラB+ 松田	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 三沢
																							20:00–20:30 SP 高嶋	
	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 松田	20:50–21:40 ◎ビラWaist+ 車	20:50–21:20 ◎ビラChestSR 三沢			21:00–21:45 Power Waist Shape 松田	20:50–21:40 ◎ビラH&L+ 井上	20:50–21:35 Power Waist Shape 車	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 車	10分 21:00–21:30 Rin-Ballet 高嶋			20:50–21:40 ◎ビラB&A+ 泉	20:50–21:40 ◎ビラWaist+ 松田	10分 21:00–21:30 Rin-Ballet 高嶋	21:00–21:30 SP 高嶋	21:00–21:45 Power Waist Shape 松田			20:50–21:40 ◎ビラWaist+ 松田		10分 21:00–21:30 Rin-Ballet 高嶋	21:00–21:30 SP 三沢

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
08:00-08:45 Power Basic 車	定休日					
09:15-10:00 Power Waist Shape 車		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荒木	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 松田	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 車	09:30-10:15 Power Basic 松田	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 松田
10:30-11:00 SP 高嶋		10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荒木	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 助川	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 車	10:45-11:15 ◎ﾋﾞﾗRefCore 松田	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 松田
11:30-12:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 松田		12:10-12:40 SP 三沢	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 助川	11:50-12:20 SP 高嶋	11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 助川	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 車
14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荒木					13:05-13:55 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 助川	
15:40-16:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荒木				16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 助川		
17:00-17:30 SP 高嶋		17:30-18:00 SP 井上	17:20-17:50 SP 三沢	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 助川		
		18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 車	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西野	18:40-19:10 SP 高嶋	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 車	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 車
		19:50-20:20 SP 井上	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西野	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 車	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 車	19:40-20:10 SP 高嶋
		20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 井上	21:00-21:30 SP 三沢	21:00-21:45 Power Waist Shape 車	21:00-21:30 SP 三沢	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 車

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	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)	12:05-12:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	三沢恵里香
16(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙嶋真帆
17(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三沢恵里香
17(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	三沢恵里香
18(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉詩乃
18(土)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	三沢恵里香
18(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉詩乃
20(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙嶋真帆
20(月)	14:45-15:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙嶋真帆
23(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上栞子
23(木)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上栞子
23(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙嶋真帆
24(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙嶋真帆
24(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	三沢恵里香
24(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙嶋真帆
24(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三沢恵里香
25(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙嶋真帆
25(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙嶋真帆
27(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三沢恵里香
27(月)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上栞子
27(月)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上栞子
28(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	三沢恵里香
28(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三沢恵里香
29(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙嶋真帆
29(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙嶋真帆
30(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三沢恵里香
31(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	髙嶋真帆

◎ … 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+