2026年7月レッスンスケジュール Rintosull ラスパ西大和店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月23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	Aスタジオ
				08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 繁岡							08:30–09:00 ◎ビラHipLine 長谷川							08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 森		08:30–09:00 SP 長谷川				
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 森	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 養田	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 谷畑			09:30–10:20 ◎ビラLower+ 森	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 繁岡	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 養田	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 長谷川	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 養田	09:40–10:30 ◎ビラUpper+ 森		09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 養田	09:30–10:20 ◎ビラB+ 長谷川	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 宮野	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 長谷川	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 谷畑	10:00–10:30 SP 養田		09:30–10:20 ◎ビラB+ 長谷川	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 養田	09:30–10:00 SP 養田	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 繁岡
				10:00–10:50 ◎ビラLower+ 養田																				
	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 森	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 森	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 長谷川			10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 繁岡	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 森	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 宮野	10:30–11:20 ◎ビラB+ 長谷川	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 長谷川	11:10–12:00 ◎ビラLower+ 森		10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 養田	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 長谷川	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 宮野	10:50–11:20 SP 長谷川	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 谷畑	11:10–12:00 ◎ビラLower+ 森		10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 繁岡	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 養田	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 養田	10:50–11:20 SP 繁岡
				11:30–12:00 ◎ビラTotalBody 繁岡																				
	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 繁岡	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 森	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 長谷川			12:10–13:00 ◎ビラB+ 繁岡	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 森	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 宮野	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 養田	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 長谷川	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 長谷川		12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 宮野	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 森	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 長谷川	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 宮野	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 養田	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 宮野		12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 繁岡	12:10–12:40 SP 長谷川	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 宮野	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 森
	13:10–14:00 ◎ビラB+ 繁岡	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 養田	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 谷畑	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 養田		13:30–14:20 ◎ビラLower+ 長谷川	13:10–14:00 ◎ビラB+ 繁岡	13:30–14:20 ◎ビラB&A+ 養田	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 養田				13:30–14:00 ◎ビラRefBody 繁岡	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 森	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 長谷川	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 宮野	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 養田			13:30–14:20 ◎ビラLower+ 宮野	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 長谷川	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 宮野	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 繁岡
		14:30–15:00 ◎ビラRefCore 繁岡	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 養田	14:10–15:00 ◎ビラB+ 長谷川			14:30–15:15 Boost Upper&Lower 森		14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 宮野		14:10–15:00 ◎ビラLower+ 森		14:30–15:00 ◎ビラTotalBody 繁岡		14:30–15:00 ◎ビラRefBody 養田		14:30–15:00 SP 谷畑	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 宮野			14:30–15:20 ◎ビラH&L+ 繁岡	14:30–15:00 ◎ビラRefBody 養田	14:10–14:40 ◎ビラHipLine 長谷川
	15:30–16:20 ◎ビラB&A+ 繁岡		15:30–16:00 ◎ビラHipLine 長谷川	15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 宮野		15:40–16:30 ◎ビラWaist+ 養田					15:40–16:10 ◎ビラTotalBody 繁岡		15:30–16:20 ◎ビラLower+ 宮野		15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 宮野			15:40–16:10 SP 養田			14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 宮野		
														16:40–17:30 ◎ビラWaist+ 養田						16:10–16:40 SP 繁岡				16:00–16:50 ◎ビラLower+ 森
	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 宮野			17:10–18:00 ◎ビラLower+ 宮野		17:00–17:45 Boost Upper&Lower 森	17:00–17:30 ◎ビラHipLine 長谷川	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 宮野			16:50–17:35 Boost Upper&Lower 繁岡					17:00–17:45 Boost Upper&Lower 森	17:20–18:10 ◎ビラB+ 長谷川	16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 森		17:10–17:55 Boost Upper&Lower 宮野	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 宮野	17:00–17:30 SP 長谷川	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 養田
	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 宮野	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 森	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 養田			18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 長谷川	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 長谷川	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 宮野	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 宮野	18:30–19:20 ◎ビラB+ 谷畑			18:20–19:05 Boost Upper&Lower 宮野	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 森	18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 養田	18:20–18:50 SP 長谷川	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 養田			18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 宮野	18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 長谷川	18:40–19:10 SP 長谷川
	19:40–20:10 ◎ビラRefBody 長谷川	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 森	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 森			19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 養田	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 宮野	19:40–20:30 ◎ビラB+ 繁岡	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 森	19:50–20:20 ◎ビラRefBody 繁岡			19:40–20:10 ◎ビラRefCore 谷畑	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 森	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 森	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 森	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 長谷川			19:40–20:10 SP 繁岡	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 宮野	19:40–20:10 ◎ビラRefCore 長谷川
	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 長谷川	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 繁岡	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 森			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 養田	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 宮野	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 繁岡	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 森	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 繁岡			20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 谷畑	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 養田	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 森	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 森	21:00–21:30 SP 長谷川			20:40–21:30 ◎ビラB+ 繁岡	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 宮野	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 養田

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
08:30-09:15 Boost Upper&Lower 森	定休日	09:30-10:00 SP 谷畑	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 宮野	09:30-10:00 SP 繁岡	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 谷畑	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 宮野
09:50-10:40 ◎ピラH&L+ 繁岡		10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 宮野	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 宮野	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 繁岡	10:50-11:20 SP 谷畑	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 宮野
11:10-11:40 ◎ピラTotalBody 繁岡		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 宮野	12:10-12:40 SP 長谷川	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 長谷川	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 繁岡	12:10-12:40 SP 長谷川
12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 森				13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 繁岡	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 繁岡	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 繁岡
13:30-14:00 SP 養田					14:10-14:40 ◎ピラRefBody 養田	
14:30-15:15 Boost Upper&Lower 養田			15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 森			16:00-16:30 ◎ピラRefBody 養田
15:50-16:40 ◎ピラLower+ 谷畑			17:00-17:50 ◎ピラLower+ 宮野	17:30-18:00 ◎ピラHipLine 長谷川		17:00-17:50 ◎ピラLower+ 宮野
17:10-17:40 SP 谷畑		18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 森	18:20-18:50 SP 長谷川	18:30-19:00 SP 繁岡	18:20-18:50 SP 繁岡	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 宮野
		19:40-20:30 ◎ピラLower+ 森	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 森	19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 養田	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 養田	19:40-20:30 ◎ピラB+ 繁岡
		21:00-21:30 SP 長谷川	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 森	20:50-21:35 Boost Upper&Lower 養田	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 養田	21:00-21:30 SP 繁岡

【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
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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50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	長谷川由香
16(木)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	長谷川由香
17(金)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷畑百恵
17(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長谷川由香
18(土)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	養田梓瑛
18(土)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	養田梓瑛
20(月)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長谷川由香
20(月)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	繁岡実咲
21(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長谷川由香
21(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	繁岡実咲
22(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	養田梓瑛
22(水)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長谷川由香
24(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	繁岡実咲
24(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	長谷川由香
25(土)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	養田梓瑛
25(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷畑百恵
27(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷畑百恵
27(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長谷川由香
28(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長谷川由香
28(火)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	長谷川由香
29(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	繁岡実咲
29(水)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	繁岡実咲
30(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷畑百恵
30(木)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	繁岡実咲
31(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長谷川由香
31(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	繁岡実咲

◎ … 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+