2026年7月レッスンスケジュール Rintosull パークプレイス大分店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月24日02:45 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
	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 丸尾	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 後藤	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 平間	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 平間		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 平間	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 波多野	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 大塚	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 大塚	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 波多野	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 中上		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 波多野	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 平間	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 丸尾	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 丸尾	10:30–11:20 ◎ビラB+ 大塚	10:30–11:00 SP 大塚		10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 大塚	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 大塚	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 後藤	10:30–11:00 SP 平間	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 後藤
	11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 中上	11:50–12:20 Cardio Reform Blast 波多野	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 後藤	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 中上		11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 波多野	11:50–12:40 ◎ビラB+ 丸尾	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 平間	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 中上	11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 丸尾	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 丸尾		11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 平間	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 後藤	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 丸尾	11:50–12:40 ◎ビラB+ 平間	11:50–12:20 SP 大塚	11:30–12:20 ◎ビラB+ 丸尾		11:50–12:20 SP 丸尾	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 丸尾	11:50–12:40 ◎ビラB+ 丸尾	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 後藤	11:50–12:20 SP 大塚
	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 中上	12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 大塚	13:10–14:00 ◎ビラB+ 大塚	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 後藤		12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 平間	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 大塚	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 中上	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 大塚		12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 中上		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 後藤	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 平間	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 大塚	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 後藤	12:50–13:20 ◎ビラRefBody 平間	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 大塚		12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 中上	13:10–13:40 SP 波多野	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 後藤		12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 後藤
	14:10–15:00 ◎ビラB&A+ 平間	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 後藤	14:30–15:00 ◎ビラRefCore 大塚	14:00–14:30 ◎ビラRefCore 平間		15:00–15:30 ◎ビラRefCore 丸尾	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 大塚	15:00–15:30 ◎ビラRefBody 中上	15:00–15:30 ◎ビラRefBody 中上		14:10–15:00 ◎ビラLower+ 後藤		14:30–15:00 ◎ビラRefCore 丸尾		14:10–15:00 ◎ビラB+ 丸尾	14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 後藤	13:50–14:40 ◎ビラLower+ 後藤	13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 後藤		14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 後藤	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 大塚	14:30–15:00 SP 丸尾		14:10–15:00 ◎ビラB+ 大塚
	16:20–16:50 ◎ビラRefCore 丸尾	16:20–16:50 ◎ビラBackStyle 波多野	16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 後藤	16:00–16:50 ◎ビラB&A+ 中上		16:00–16:50 ◎ビラB+ 丸尾	16:20–16:50 ◎ビラBackStyle 波多野	16:00–16:50 ◎ビラLower+ 平間	16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 丸尾	16:40–17:10 ◎ビラRefCore 大塚	16:00–16:30 ◎ビラRefCore 平間		15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 後藤	16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 後藤	16:20–16:50 ◎ビラRefCore 平間	15:50–16:20 SP 平間	16:00–16:50 ◎ビラB&A+ 平間	16:20–16:50 ◎ビラRefBody 中上		16:20–17:10 ◎ビラH&L+ 丸尾	16:20–16:50 SP 波多野	16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 丸尾		16:00–16:50 ◎ビラLower+ 後藤
	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 中上	17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 波多野	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 大塚	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 後藤		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 波多野	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 大塚	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 大塚	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 中上	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 中上	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 後藤		17:40–18:10 ◎ビラRefCore 丸尾	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 大塚	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 大塚	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 平間	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 大塚	17:20–17:50 SP 丸尾		17:40–18:10 SP 大塚	17:20–17:50 Cardio Reform Blast 波多野	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 中上	17:10–17:40 ◎ビラTotalBody 波多野	17:20–18:10 ◎ビラB+ 平間
	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 平間	18:20–19:10 ◎ビラB+ 大塚	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 後藤	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 波多野		18:40–19:10 ◎ビラRefCore 平間	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 丸尾	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 中上	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 丸尾	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 丸尾	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 丸尾		18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 平間	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 丸尾	18:40–19:30 ◎ビラB+ 丸尾	18:40–19:10 SP 平間	18:40–19:10 SP 平間	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 後藤		18:40–19:10 ◎ビラRefBody 中上	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 丸尾	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 中上	18:00–18:30 SP 大塚	18:35–19:05 SP 平間
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 大塚	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 丸尾	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 平間	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 波多野		19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 丸尾	20:00–20:30 Cardio Reform Blast 波多野	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 後藤	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 後藤	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 平間	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 後藤		20:00–20:30 ◎ビラRefCore 平間	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 丸尾	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 平間	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 後藤	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 後藤	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 中上		19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 後藤	19:40–20:30 ◎ビラB+ 波多野	20:00–20:30 SP 波多野	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 中上	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 大塚

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
10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中上	臨時休業	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中上	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 平間	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 後藤	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 大塚	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 波多野
11:50–12:20 SP 平間		11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 後藤	11:50–12:20 SP 平間	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中上	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 後藤	11:50–12:20 SP 大塚
12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 大塚		12:50–13:20 SP 大塚	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 丸尾	12:50–13:20 SP 平間	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 平間	12:50–13:20 Cardio Reform Blast 波多野
14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中上		13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 丸尾	14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 後藤	13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 後藤	14:30–15:00 SP 平間	13:45–14:35 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中上
15:20–15:50 SP 丸尾		16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 後藤	16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 後藤	16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中上	16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大塚	16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大塚
16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中上		17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中上	17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 平間	17:20–17:50 SP 平間	17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大塚	17:20–17:50 SP 波多野
17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中上		18:40–19:10 SP 丸尾	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 丸尾	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中上	18:40–19:10 SP 平間	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中上
18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 丸尾		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大塚	20:00–20:30 SP 丸尾	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中上	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 後藤	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中上
20:00–20:30 SP 大塚						

【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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	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)	15:50–16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
16(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
17(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
17(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
18(土)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
18(土)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸尾佳穂
20(月)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸尾佳穂
20(月)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
21(火)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	波多野めいみ
21(火)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	波多野めいみ
22(水)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸尾佳穂
22(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	波多野めいみ
23(木)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
23(木)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
24(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
24(金)	18:35–19:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
25(土)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
25(土)	15:20–15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸尾佳穂
25(土)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
27(月)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
27(月)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸尾佳穂
28(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
28(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸尾佳穂
29(水)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
29(水)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
30(木)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
30(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
31(金)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
31(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	波多野めいみ

◎ … 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+