

2026年7月レッスンスケジュール Rintosull ソリオ宝塚店(全スタジオ:女性専用)

※2026年07月15日02:00 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)			
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ		
									定休日													定休日				
													</													

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)		25日(土)		26日(日)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	
										定休日					臨時休業							定休日	

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭCore	Shape up Core	30分

	レッスンの日時	強度	レッスンの名	担当インストラクター
16(木)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	尾方藍
16(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	尾方藍
17(金)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田美南
17(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田美南
18(土)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高尾夏翠
18(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	正木優衣
20(月)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鎌野陽菜
20(月)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	正木優衣
21(火)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高尾夏翠
21(火)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高尾夏翠
23(木)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	正木優衣
23(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	鎌野陽菜
24(金)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	門澤葵
25(土)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高尾夏翠
25(土)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高尾夏翠
27(月)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	正木優衣
27(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	尾方藍
28(火)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高尾夏翠
28(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高尾夏翠
29(水)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鎌野陽菜
29(水)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	鎌野陽菜
30(木)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田美南
30(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	尾方藍
31(金)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	正木優衣
31(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	鎌野陽菜

○

… 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

18:30-18:30

レッスン名

インストラクター名

10分

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。



【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+

