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

※2026年06月16日02:09 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Lower+ 今							08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 永井							08:00–08:30 ◎ピラStretchC 蒔田		08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 品田				
	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 永井	09:30–10:20 ◎ピラB+ 永井	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 永井	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 今		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 永井	09:30–10:20 ◎ピラB+ 永井	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 伊藤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 今	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 今	09:20–10:05 Boost Upper&Lower 永井		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 永井	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 伊藤	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 伊藤	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 品田	09:30–10:00 SP 蒔田	09:00–09:30 SP 蒔田		09:20–10:10 ◎ピラH&L+ 品田	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 永井		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 伊藤	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 伊藤
	10:30–11:20 ◎ピラB+ 永井	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 永井	10:50–11:40 ◎ピラB+ 永井	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 品田		10:50–11:40 ◎ピラB+ 永井	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 永井	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 伊藤	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 今	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 今	10:35–11:25 ◎ピラUpper+ 今		10:45–11:35 ◎ピラB&A+ 永井	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 伊藤	10:45–11:35 ◎ピラH&L+ 伊藤	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 品田	10:30–11:20 ◎ピラB+ 蒔田	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 永井		10:40–11:25 Boost Upper&Lower 伊藤	10:50–11:40 ◎ピラB+ 永井	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 伊藤	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 伊藤
	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 永井	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 伊藤	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 伊藤	12:00–12:30 ◎ピラRefBody 品田		12:10–12:40 ◎ピラRefCore 永井	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 今	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 伊藤	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 今	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 今	11:55–12:45 ◎ピラLower+ 今		12:05–12:35 ◎ピラControlF 蒔田	12:05–12:35 ◎ピラStretchC 蒔田	12:05–12:55 ◎ピラUpper+ 伊藤	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 品田	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 品田	11:20–11:50 SP 蒔田		11:55–12:45 ◎ピラH&L+ 伊藤	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 永井	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 伊藤	12:05–12:55 ◎ピラUpper+ 伊藤
	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 今		13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 伊藤	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 今		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 伊藤	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 今	13:25–14:15 ◎ピラLower+ 永井	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 伊藤	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 品田	13:15–14:05 ◎ピラB&A+ 永井		13:05–13:55 ◎ピラWaist+ 蒔田	13:05–13:55 ◎ピラLower+ 蒔田	13:25–13:55 ◎ピラControlF 蒔田	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 永井	13:10–13:40 SP 蒔田	12:20–13:10 ◎ピラB+ 永井		13:15–14:00 Boost Upper&Lower 品田	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 品田	13:25–14:15 ◎ピラUpper+ 今	13:25–14:15 ◎ピラB+ 永井
				14:20–15:05 Boost Upper&Lower 伊藤					14:45–15:35 ◎ピラH&L+ 伊藤		14:35–15:25 ◎ピラLower+ 今			14:25–14:55 ◎ピラControlF 蒔田				13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 今		14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 今			14:45–15:35 ◎ピラLower+ 今	
				15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 伊藤			16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 品田				15:55–16:45 ◎ピラB&A+ 品田					16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 伊藤		15:00–15:30 SP 蒔田			15:50–16:40 ◎ピラLower+ 今	16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 伊藤			
	17:25–18:10 Boost Upper&Lower 品田		17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 永井	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 伊藤		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 今	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 品田	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 品田	17:20–18:10 ◎ピラB+ 永井	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 伊藤	17:15–17:45 ◎ピラRefBody 品田		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 今	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 永井	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 今	17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 伊藤	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 今	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 今		17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 今	17:40–18:10 SP 大倉	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 品田	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 品田
	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 品田	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 今	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 永井			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 今	18:55–19:25 ◎ピラRefBody 品田	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 品田	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 永井	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 伊藤			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 今	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 永井	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 今	18:50–19:35 Boost Upper&Lower 伊藤	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 今				18:40–19:30 ◎ピラLower+ 伊藤	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 品田	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 品田
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 今	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 今	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 伊藤			20:00–20:45 Boost Upper&Lower 伊藤	19:55–20:45 ◎ピラLower+ 今	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 永井	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 伊藤	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 品田			20:00–20:30 ◎ピラRefCore 永井	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 今	20:00–20:50 ◎ピラWaist+ 蒔田	20:05–20:55 ◎ピラB+ 永井	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 品田			20:00–20:30 SP 大倉		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 今	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 永井
	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 今	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 品田	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 伊藤			21:15–22:05 ◎ピラH&L+ 伊藤	21:15–22:05 ◎ピラUpper+ 今	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 永井	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 伊藤	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 品田			21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 永井	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 今	21:20–21:50 ◎ピラStretchC 蒔田	21:25–21:55 ◎ピラRefCore 永井	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 品田			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 品田		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 今	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 永井

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 ◎ピラLower+ 今	定休日					
09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 今		09:30-10:00 SP 竹田	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 品田	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 品田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 今	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 品田
10:40-11:30 ◎ピラH&L+ 品田		10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 品田	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 品田	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 品田	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 今	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 品田
12:00-12:50 ◎ピラB&A+ 品田		11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 品田	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 今	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 今	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 今	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 今
13:20-14:10 ◎ピラLower+ 今		13:10-14:00 ◎ピラLower+ 伊藤		13:30-14:20 ◎ピラLower+ 今	13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 永井	13:30-14:20 ◎ピラLower+ 今
14:40-15:10 SP 益子						14:50-15:20 SP 竹田
15:40-16:30 ◎ピラB&A+ 永井					16:35-17:20 Boost Upper&Lower 伊藤	
17:00-17:50 ◎ピラB+ 永井		17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 永井		17:25-17:55 ◎ピラRefBody 品田	17:50-18:20 SP 益子	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 永井
		18:40-19:10 ◎ピラRefCore 永井	18:40-19:10 SP 益子	18:25-19:10 Boost Upper&Lower 品田	18:50-19:40 ◎ピラLower+ 伊藤	18:40-19:10 SP 竹田
		19:40-20:30 ◎ピラLower+ 伊藤	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 伊藤	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 今	20:10-20:40 ◎ピラRefCore 永井	19:40-20:30 ◎ピラB+ 永井
		21:00-21:45 Boost Upper&Lower 伊藤	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 伊藤	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 今	21:10-22:00 ◎ピラB&A+ 永井	21:00-21:30 SP 竹田

【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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50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
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	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
17(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	蒔田唯
17(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	蒔田唯
18(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	蒔田唯
18(土)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	蒔田唯
18(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	蒔田唯
21(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大倉真帆
21(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大倉真帆
25(土)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
27(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	竹田風香
28(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
30(木)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
31(金)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	竹田風香
31(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	竹田風香
31(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	竹田風香

◎ … 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）

【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+