2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 名谷インター店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月19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Upper+ 坂元							08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 江島							08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 江島		08:00–08:30 ◎ピラRefBody 堂本				
	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 大下	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 坂元	09:30–10:20 ◎ピラB+ 堂本	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 大崎		09:30–10:00 ◎ピラRefCore 大下	09:30–10:20 ◎ピラB+ 大下	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 堂本	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 江島	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 坂元	09:10–09:40 ◎ピラcore 江島		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 堂本	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 大崎	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 堂本	09:30–10:00 SP 大下	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大下	09:30–10:00 SP 江島		09:10–10:00 ◎ピラWaist+ 堂本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 坂元		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 大崎	09:30–10:00 SP 堂本
	11:00–11:30 ◎ピラRefCore 大下	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 坂元	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 堂本	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 坂元		10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 大下	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 大下	10:40–11:30 ◎ピラB+ 堂本	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 江島	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 坂元	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 坂元		11:00–11:30 ◎ピラRefBody 堂本	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 大崎	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 堂本	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 大下	10:50–11:20 SP 大下	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 坂元		10:40–11:10 SP 江島	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 坂元		10:50–11:20 SP 大崎	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 坂元
	12:10–13:00 ◎ピラB+ 堂本	12:00–12:30 ◎ピラStretchC 宮下	12:00–12:45 Strong Hip&Legs 大下	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 坂元		12:00–12:30 ◎ピラHipLine 大崎	12:00–12:50 ◎ピラWaist+ 堂本	12:00–12:30 ◎ピラRefCore 大下	12:00–12:50 ◎ピラWaist+ 堂本	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 江島	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 坂元		12:10–12:55 Boost Upper&Lower 坂元	12:00–12:30 ◎ピラcore 江島	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 大崎	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 堂本	12:00–12:50 ◎ピラWaist+ 堂本	12:00–12:30 ◎ピラRefBody 堂本		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 江島			12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 江島	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 大崎
		13:00–13:30 ◎ピラPerBackBody 宮下																						12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 坂元
	13:30–14:00 ◎ピラcore 江島			13:30–14:00 ◎ピラHipLine 大崎		13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 大崎	13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 大崎	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 大下	13:30–14:00 ◎ピラHipLine 大崎	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 坂元	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 大崎		13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 大下	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 江島	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 江島	13:30–14:20 ◎ピラB+ 大崎		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 坂元		13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 大崎			13:30–14:00 ◎ピラRefCore 大下	
	14:30–15:00 ◎ピラHipLine 大崎		15:00–15:30 ◎ピラcore 江島	14:30–15:20 ◎ピラB&A+ 大崎	定休日	14:40–15:30 ◎ピラLower+ 坂元	15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 坂元				14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 坂元	定休日				15:00–15:30 ◎ピラBackStyle 江島	14:30–15:15 Boost Upper&Lower 坂元	定休日		14:30–15:00 SP 堂本	臨時休業			
				15:50–16:40 ◎ピラWaist+ 堂本		16:10–16:55 Boost Upper&Lower 坂元					15:40–16:25 Power Waist Shape 大下		15:50–16:35 Boost Upper&Lower 坂元				16:00–16:30 ◎ピラHipLine 大崎	15:50–16:40 ◎ピラH&L+ 大下		15:40–16:10 SP 堂本				
	16:50–17:40 ◎ピラWaist+ 堂本	17:15–18:00 Strong Hip&Legs 江島	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 大下	17:10–17:40 ◎ピラRefBody 堂本			17:00–17:50 ◎ピラLower+ 坂元	17:10–17:55 Boost Upper&Lower 大下	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 大崎	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 大下	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 大下		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 坂元	17:10–17:40 ◎ピラBackStyle 江島	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 大崎	17:10–17:40 ◎ピラcore 江島	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 堂本	17:10–17:40 SP 堂本		16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 江島		17:10–18:00 ◎ピラLower+ 江島	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 中野
	18:20–18:50 ◎ピラBackStyle 江島					18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 坂元			18:20–18:50 ◎ピラRefCore 大崎					18:20–18:50 ◎ピラRefBody 江島	18:20–18:50 ◎ピラHipLine 大崎									
		18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 中野	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 大下				18:30–19:15 Boost Upper&Lower 坂元	18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 堂本		18:40–19:30 ◎ピラB+ 大下			18:30–19:20 ◎ピラB+ 大下			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 江島	18:30–19:20 ◎ピラB+ 堂本			18:30–19:20 ◎ピラB+ 堂本			18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 江島	18:40–19:10 SP 中野
	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 大崎								19:30–20:20 ◎ピラLower+ 堂本					19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 坂元	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 江島									19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 坂元
		19:50–20:20 ◎ピラControlF 中野	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 江島			19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 江島	19:50–20:20 ◎ピラRefBody 大崎	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 高木		20:00–20:30 ◎ピラHipLine 大崎			19:50–20:20 ◎ピラRefCore 大下			19:50–20:20 SP 大崎	20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 大崎			19:50–20:20 SP 大下		19:50–20:40 ◎ピラB+ 大下	
	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 大崎	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 高木	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 江島			21:20–21:50 ◎ピラcore 江島	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 大崎	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 高木	21:00–21:50 ◎ピラB+ 堂本	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 大崎			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 坂元	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 坂元	21:00–21:45 Power Basic 江島	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 大崎	21:20–21:50 SP 大崎			21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 大下		21:00–21:30 SP 大下	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 大下

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
08:00-08:30 SP 大﨑	定休日					
09:10-09:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 大﨑		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 江島	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 江島	09:30-10:00 SP 大﨑	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 江島	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 江島
10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 堂本		10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗcore 江島	10:50-11:20 SP 江島	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大﨑	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 江島	10:50-11:20 SP 江島
11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 大下		12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大下	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高木	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 堂本	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坂元	12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 大﨑
13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 江島		13:30-14:00 SP 堂本		13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大下	13:20-13:50 SP 大﨑	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大﨑
14:40-15:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 江島		14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 坂元				
15:40-16:10 SP 大下					15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 坂元	
16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大下		17:00-17:45 Boost Upper&Lower 坂元	17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 江島	17:10-17:40 SP 堂本	17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坂元	16:50-17:20 SP 大下
		18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坂元	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大下	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堂本	18:30-19:15 Boost Upper&Lower 坂元	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大下
		19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 堂本	20:20-20:50 SP 中野	19:50-20:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大下	19:50-20:20 SP 堂本	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 堂本
		21:20-21:50 SP 堂本	21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中野	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大下	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 堂本	21:00-21:45 Strong Back&Arms 堂本

【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StretchC	Stretch&Conditioning	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HipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45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
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大下華澄
16(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大﨑響子
17(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大下華澄
17(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大﨑響子
18(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	江島志織
18(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
20(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	江島志織
20(月)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
21(火)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
21(火)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大下華澄
23(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大﨑響子
23(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大下華澄
24(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
24(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中野杏佳
25(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大﨑響子
25(土)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大下華澄
27(月)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
27(月)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
28(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	江島志織
28(火)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中野杏佳
29(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大﨑響子
29(水)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
30(木)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大﨑響子
30(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
31(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	江島志織
31(金)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大下華澄

◎ … 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+