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

※2026年06月18日02:07 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
				08:00–08:30 ◎ピラChestSR 竹田							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 根津							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子		08:00–08:30 SP 小山				
				09:00–09:30 ◎ピラcore 竹田																09:00–09:30 ◎ピラChestSR 小山				
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 根津	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 根津			09:30–10:20 ◎ピラLower+ 伊東佳奈子	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 小山	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 益子	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 根津	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 根津	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 根津		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 根津	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 小山	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 益子	09:30–10:00 SP 益子	09:20–09:50 SP 竹田		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 益子	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 伊東佳奈子	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 根津
				10:00–10:50 ◎ピラB+ 益子																10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 根津				
	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 竹田	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 根津	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 伊東佳奈子			10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 竹田	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 小山	10:45–11:35 ◎ピラB+ 益子	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 益子	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 根津	10:40–11:10 ◎ピラcore 竹田		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 根津	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 伊東佳奈子	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 小山	10:50–11:40 ◎ピラB+ 益子	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 益子	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 伊東佳奈子		10:50–11:40 ◎ピラB+ 益子	10:50–11:20 SP 益子	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 根津
				11:10–12:00 ◎ピラWaist+ 益子																11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 根津				
	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 竹田	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 根津	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 根津		11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 竹田	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 伊東佳奈子	12:05–12:55 ◎ピラWaist+ 益子	12:00–12:50 ◎ピラB&A+ 根津	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 伊東佳奈子	11:40–12:10 ◎ピラChestSR 竹田		12:10–12:55 Boost Upper&Lower 根津	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 根津	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子	12:10–12:40 SP 小山	11:50–12:40 ◎ピラB+ 益子	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 小山		12:10–12:40 SP 竹田	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 益子	12:10–12:40 SP 小山
	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 伊東佳奈子					12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子	13:25–13:55 ◎ピラChestSR 小山	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 益子	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子	13:05–13:55 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子		13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 小山	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 根津	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 伊東佳奈子	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 小山	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 根津	13:00–13:50 ◎ピラWaist+ 益子		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 益子	13:05–13:55 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 小山
			13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 根津																	13:40–14:10 ◎ピラChestSR 小山				
				13:50–14:40 ◎ピラH&L+ 根津			14:10–14:55 Boost Upper&Lower 根津				14:25–15:10 Boost Upper&Lower 根津							14:20–14:50 ◎ピラBackStyle 小山				14:20–14:50 SP 小山		
				15:10–15:40 ◎ピラBackStyle 小山														15:20–15:50 SP 小山		14:40–15:10 ◎ピラRefBody 根津				
				16:10–16:40 ◎ピラChestSR 小山							15:40–16:30 ◎ピラLower+ 伊東佳奈子									15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子				
	17:25–17:55 ◎ピラTotalBody 竹田			17:10–18:00 ◎ピラLower+ 根津		17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 益子					17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子			16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子	17:20–17:50 ◎ピラcore 竹田	16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子			16:20–17:10 ◎ピラB+ 益子		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 伊東佳奈子		
			17:40–18:10 ◎ピラChestSR 小山				17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 根津	17:40–18:10 ◎ピラChestSR 小山	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 益子	18:00–18:30 ◎ピラBackStyle 小山			17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 小山	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 根津		17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 竹田	18:00–18:30 SP 小山	17:40–18:10 SP 益子			17:45–18:15 ◎ピラBackStyle 小山	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 根津	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子
	18:25–19:15 ◎ピラWaist+ 益子	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 益子	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 小山			18:25–19:10 Boost Upper&Lower 益子		18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 小山					18:40–19:10 ◎ピラChestSR 小山		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 根津	18:40–19:10 SP 竹田					18:45–19:15 SP 小山		18:40–19:10 SP 竹田
							19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 根津		19:00–19:30 ◎ピラBackStyle 小山	19:00–19:30 ◎ピラcore 小山				19:20–19:50 ◎ピラBackStyle 竹田			19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 根津					18:50–19:40 ◎ピラH&L+ 根津	
	19:45–20:35 ◎ピラB+ 益子					19:40–20:30 ◎ピラLower+ 根津		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子		20:00–20:30 ◎ピラRefBody 益子			19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 益子		19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 根津	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子					19:45–20:30 Boost Upper&Lower 根津		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 伊東佳奈子
		20:00–20:50 ◎ピラWaist+ 益子	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 伊東佳奈子				20:20–20:50 ◎ピラcore 竹田		20:00–20:50 ◎ピラB+ 小山					20:20–20:50 ◎ピラChestSR 竹田			20:20–20:50 ◎ピラChestSR 小山					20:10–20:40 ◎ピラBackStyle 小山	
	21:05–21:50 Boost Upper&Lower 益子	21:20–21:50 ◎ピラBackStyle 小山	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 小山			21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 根津	21:20–21:50 ◎ピラChestSR 竹田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 伊東佳奈子	21:20–21:50 ◎ピラChestSR 小山	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 益子			21:00–21:50 ◎ピラB+ 益子	21:20–21:50 ◎ピラcore 竹田	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 根津	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 伊東佳奈子	21:20–21:50 SP 小山			21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 根津	21:05–21:50 Boost Upper&Lower 根津	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子

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 益子	定休日	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 伊東佳奈子	09:30-10:00 SP 益子	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 根津	09:30-10:20 ◎ピラB+ 益子
09:00-09:30 ◎ピラRefCore 益子		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 伊東佳奈子	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 伊東佳奈子	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 益子	10:50-11:20 SP 益子	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 益子
10:00-10:50 ◎ピラB+ 益子		12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子	12:10-13:00 ◎ピラB+ 益子	11:50-12:20 ◎ピラRefCore 益子	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 益子	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子
11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 根津		13:30-14:00 SP 小山		12:50-13:20 ◎ピラBackStyle 小山	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 根津	13:30-14:20 ◎ピラLower+ 伊東佳奈子
12:40-13:10 SP 小山		16:40-17:10 ◎ピラRefCore 益子		13:50-14:35 Boost Upper&Lower 伊東佳奈子		17:20-17:50 SP 益子
13:40-14:30 ◎ピラB&A+ 根津		17:40-18:10 SP 小山	18:45-19:15 SP 竹田	17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 小山	17:40-18:30 ◎ピラH&L+ 根津	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 伊藤千晴
15:00-15:30 ◎ピラChestSR 小山		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 益子	19:45-20:35 ◎ピラH&L+ 根津	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 伊東佳奈子	19:05-19:50 Boost Upper&Lower 小山	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 根津
16:00-16:30 ◎ピラTotalBody 小山		20:00-20:50 ◎ピラB+ 益子		20:00-20:50 ◎ピラLower+ 伊東佳奈子	20:20-20:50 SP 小山	
17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 根津		21:20-21:50 ◎ピラBackStyle 小山	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 根津	21:20-21:50 SP 小山	21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 小山	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 根津

【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
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30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
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	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)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
16(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	竹田風香
17(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
17(金)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
17(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
18(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	竹田風香
18(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
18(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
20(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
20(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
21(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	竹田風香
21(火)	18:45-19:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
22(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
22(水)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
24(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
24(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	竹田風香
25(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
25(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
27(月)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
27(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
28(火)	18:45-19:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	竹田風香
29(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
29(水)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
30(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
30(木)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山めぐみ
31(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果

◎ … 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+