2026年8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07月15日02:15 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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
	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 ◎ビラLower+ 伊東	定休日	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 根津	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 竹田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 伊東	09:30-10:20 ◎ビラB+ 益子	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 根津	08:00-08:45 Strong Hip&Legs 根津	定休日	09:30-10:00 SP 益子	08:00-08:45 Power Basic 益子	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 伊東	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 濱口	臨時休業	臨時休業	定休日	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 竹田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 伊東	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 根津	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 益子	09:30-10:00 SP 益子	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 伊東	定休日	09:30-10:15 Strong Back&Arms 根津
	09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 伊東		10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 根津	10:30-11:00 SP 竹田	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 伊東	10:50-11:20 SP 益子	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 根津	09:10-10:00 ◎ビラB&A+ 根津		10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 益子	09:10-10:00 ◎ビラWaist+ 益子	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 伊東	10:50-11:40 ◎ビラB+ 濱口				10:30-11:00 SP 竹田	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 伊東	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 根津	10:50-11:20 SP 益子	10:30-11:20 ◎ビラB+ 益子	10:35-11:05 SP 益子		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 伊東
	10:30-11:00 SP 竹田		12:10-12:40 SP 竹田	11:30-12:20 ◎ビラB&A+ 根津	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 根津	12:00-12:50 ◎ビラLower+ 伊東	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 中山	10:30-11:00 SP 益子		11:50-12:40 ◎ビラB+ 益子	11:30-12:00 ◎ビラBackStyle 竹田	12:10-12:55 Strong Back&Arms 根津	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 竹田				11:30-12:00 ◎ビラChestSR 竹田	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 根津	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 伊東	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 根津	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 伊東	11:35-12:25 ◎ビラWaist+ 益子		12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 伊東
	11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 根津		13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 中山	12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 根津	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 伊東	13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 伊東	13:30-14:15 Boost Upper&Lower 中山	11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 益子			12:30-13:00 SP 竹田		13:10-13:40 SP 竹田				12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 中山		13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 伊東	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 根津	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 伊東	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 中山		
	12:50-13:20 SP 竹田			14:10-14:40 ◎ビラBackStyle 竹田				12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 中山			13:30-14:20 ◎ビラLower+ 中山	13:30-14:20 ◎ビラH&L+ 根津						13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 根津				13:55-14:45 ◎ビラLower+ 中山		13:30-14:15 Boost Upper&Lower 伊東
	13:50-14:20 ◎ビラTotalBody 竹田							14:10-14:40 SP 益子			14:50-15:20 ◎ビラRefCore 益子									14:30-15:00 ◎ビラRefCore 益子				
	14:50-15:40 ◎ビラLower+ 伊東							15:05-15:35 ◎ビラRefBody 根津														15:05-15:55 ◎ビラUpper+ 中山		
											15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 中山													
	16:10-16:40 ◎ビラRefBody 根津							16:00-16:45 Boost Upper&Lower 中山														16:15-16:45 ◎ビラRefCore 益子		
							16:50-17:20 SP 益子					16:50-17:20 SP 益子									16:30-17:00 SP 益子			
	17:10-18:00 ◎ビラB&A+ 根津		17:20-17:50 SP 益子	17:25-18:15 ◎ビラLower+ 中山	17:40-18:25 Boost Upper&Lower 中山	17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 益子		17:15-18:05 ◎ビラLower+ 中山			17:10-17:55 Boost Upper&Lower 中山						17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 中山		17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 中山				17:05-17:50 Power Basic 益子	
							17:50-18:40 ◎ビラLower+ 中山					17:50-18:40 ◎ビラLower+ 中山	17:40-18:25 Strong Hip&Legs 根津				17:40-18:10 SP 益子			17:40-18:30 ◎ビラLower+ 中山	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 伊東			
			18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 益子	18:45-19:35 ◎ビラUpper+ 中山	18:50-19:40 ◎ビラB&A+ 根津	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 伊東				18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 伊東			18:50-19:40 ◎ビラB&A+ 根津				18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 中山	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 中山	18:25-19:10 Boost Upper&Lower 中山						17:55-18:45 ◎ビラLower+ 中山
							19:10-19:40 SP 益子					19:10-19:40 ◎ビラRefCore 益子								19:00-19:45 Boost Upper&Lower 中山				19:10-19:40 SP 益子
			19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 伊東															19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 根津	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 伊東					
				20:05-20:50 Boost Upper&Lower 中山	20:10-20:40 ◎ビラRefBody 根津	20:00-20:45 Boost Upper&Lower 伊東	20:10-20:40 ◎ビラRefCore 益子			20:00-20:50 ◎ビラLower+ 伊東		20:10-20:40 SP 益子	20:10-20:40 ◎ビラRefBody 根津				20:00-20:45 Boost Upper&Lower 中山			20:15-21:05 ◎ビラUpper+ 中山	19:55-20:45 ◎ビラH&L+ 根津			20:10-20:55 Boost Upper&Lower 中山
			21:00-21:50 ◎ビラLower+ 伊東	21:20-21:50 SP 益子	21:10-22:00 ◎ビラLower+ 中山	21:20-21:50 SP 益子	21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 中山			21:20-21:50 ◎ビラRefBody 根津		21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 中山	21:10-21:40 SP 益子				21:20-21:50 ◎ビラRefCore 益子	21:00-21:45 Strong Hip&Legs 根津	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 伊東	21:30-22:00 ◎ビラRefBody 根津	21:10-22:00 ◎ビラB&A+ 根津			21:20-21:50 SP 益子

25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)
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
09:30-10:00 ◎ピラRefBody 根津	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 中山	定休日	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 根津	08:00-08:45 Strong Back&Arms 根津	定休日	09:30-10:00 ◎ピラcore 竹田
10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 根津	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 中山		10:40-11:30 ◎ピラB+ 益子	09:10-09:40 SP 益子		10:30-11:00 SP 竹田
11:50-12:35 Strong Back&Arms 根津	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 中山		12:00-12:30 SP 益子	10:15-11:05 ◎ピラWaist+ 益子		11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 石川
	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 伊東		13:00-13:50 ◎ピラB&A+ 根津	11:30-12:15 Boost Upper&Lower 中山		12:50-13:40 ◎ピラLower+ 石川
	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 伊東		17:30-18:00 SP 益子	12:40-13:25 Power Basic 益子		17:20-17:50 SP 益子
18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 伊東	18:45-19:30 Strong Back&Arms 根津		18:30-19:20 ◎ピラLower+ 中山	13:50-14:20 SP 益子		18:20-19:10 ◎ピラB+ 益子
20:00-20:50 ◎ピラLower+ 伊東	20:00-20:30 SP 益子		19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 伊東	14:45-15:15 ◎ピラRefBody 根津		19:40-20:25 Boost Upper&Lower 伊東
21:20-21:50 SP 益子	21:00-21:50 ◎ピラB+ 益子		21:10-21:55 Boost Upper&Lower 伊東	15:40-16:30 ◎ピラLower+ 中山		20:55-21:45 ◎ピラLower+ 伊東
				17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 中山		

【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RefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	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
1(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	竹田風香
1(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	竹田風香
3(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	竹田風香
3(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
4(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	竹田風香
4(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
6(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
6(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
7(金)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
7(金)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
8(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
8(土)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
10(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
11(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
11(火)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	竹田風香
12(水)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
12(水)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
13(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	竹田風香
13(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
17(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	竹田風香
17(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
20(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
21(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
21(金)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
22(土)	10:35-11:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
24(月)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
24(月)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
25(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
26(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
28(金)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
28(金)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
29(土)	09:10-09:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
29(土)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	益子春果
31(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	竹田風香
31(月)	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）

レッスン前10分講座：10分 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+