2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 新八柱店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月15日02:13 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
				10分 08:00–08:30 ◎ピラTotalBody 石橋							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 長岡							08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 石橋		08:00–08:30 SP 石橋				
	10分 09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 石橋	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 羽田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 羽田	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 石橋		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 種橋	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 羽田	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 石橋	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 種橋	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大久保	09:20–09:50 ◎ピラRefCore 長岡		09:30–10:20 ◎ピラB+ 長岡	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大久保	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大久保	09:30–10:00 SP 石橋	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 羽田	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 羽田		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 大久保	09:30–10:20 ◎ピラB+ 長岡	09:30–10:00 SP 酒田	09:30–10:00 SP 石橋
	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 石橋	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 羽田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 羽田	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 長岡		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 種橋	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 牧山	10分 10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 石橋	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 種橋	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 大久保	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 石橋		10:50–11:20 ◎ピラRefCore 長岡	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 長岡	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 大久保	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 石橋	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 羽田	10:40–11:10 SP 石橋		10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 大久保	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 長岡	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 長岡	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 羽田
	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 大久保	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 大久保	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 長岡	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 長岡		12:10–13:00 ◎ピラB+ 榎本	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 種橋	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 羽田	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 牧山	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 大久保	10分 11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 石橋		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 羽田	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 大久保	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 大久保	12:10–12:40 SP 石橋	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 羽田			11:40–12:10 SP 石橋	11:55–12:45 ◎ピラUpper+ 大久保	11:50–12:40 ◎ピラB+ 長岡	
	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 大久保	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 牧山	13:10–14:00 ◎ピラB+ 長岡	13:00–13:30 ◎ピラRefBody 石橋		13:30–14:00 ◎ピラcore 榎本	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 種橋	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 羽田	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 大久保	13:30–14:00 ◎ピラcore 榎本	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 羽田		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 羽田	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 長岡	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 大久保	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 石橋	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 大久保		12:40–13:30 ◎ピラB+ 長岡	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 大久保	13:10–13:40 SP 酒田	
				14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 榎本							14:00–14:50 ◎ピラLower+ 羽田							14:20–14:50 SP 酒田		14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 長岡				
				15:20–16:10 ◎ピラB+ 長岡							15:20–15:50 ◎ピラRefBody 石橋							15:20–16:10 ◎ピラLower+ 大久保		15:20–15:50 SP 石橋				
				10分 16:40–17:10 ◎ピラcore 榎本							16:20–17:10 ◎ピラLower+ 長岡							16:40–17:10 SP 酒田		16:20–17:10 ◎ピラLower+ 大久保				
	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 石橋	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 石橋	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 羽田	17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 石橋		17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 石橋	17:20–18:10 ◎ピラB+ 牧山	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 長岡	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 牧山	10分 17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 榎本	17:40–18:30 ◎ピラB+ 長岡		17:20–17:50 ◎ピラRefBody 石橋	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 大久保	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 大久保	17:40–18:10 SP 石橋	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 羽田		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 大久保	17:20–17:50 SP 榎本	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 羽田	
	18:20–19:10 ◎ピラB+ 石橋	10分 18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 石橋	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 羽田			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 大久保	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 長岡	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 長岡	18:40–19:30 ◎ピラB+ 牧山	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 榎本			18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 石橋	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 長岡		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 大久保	18:40–19:30 ◎ピラB+ 長岡			18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 羽田	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 長岡	
	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 長岡	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 大久保	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 小熊			19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 長岡		10分 20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 石橋	20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 長岡	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 大久保			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 羽田	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 羽田	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 羽田	20:00–20:50 ◎ピラB+ 長岡	20:00–20:30 SP 石橋			19:40–20:10 SP 榎本	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 羽田	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 大久保
	20:55–21:45 ◎ピラWaist+ 長岡	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 大久保	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 小熊			10分 21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 榎本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 大久保	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 石橋	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 長岡	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 大久保			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 羽田	21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 石橋	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 羽田	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 長岡	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 石橋			20:40–21:30 ◎ピラLower+ 羽田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 羽田	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 長岡

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 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長岡	定休日					
09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大久保			09:30-10:00 SP 笹山	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 米倉	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 羽田	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 羽田
10:40-11:10 SP 榎本		11:00-11:30 SP 石橋	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長岡	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 米倉	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 羽田	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 羽田
11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 榎本		12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大久保	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 長岡	11:50-12:20 SP 石橋	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 長岡	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石橋
13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大久保		13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大久保	13:10-13:40 SP 笹山	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石橋	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長岡	13:30-14:00 SP 石橋
14:20-14:50 SP 榎本						
15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大久保						
16:40-17:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 長岡						
17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大久保		17:20-17:50 SP 石橋	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 長岡	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 石橋	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 羽田	17:20-17:50 SP 石橋
		18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 石橋	18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 長岡	18:40-19:10 SP 石橋	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 横尾	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長岡
		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 羽田	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 羽田	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大久保	20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 横尾	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 羽田
		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 羽田	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 羽田	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大久保	21:20-21:50 SP 横尾	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 羽田

【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RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30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

【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	石橋麗
17(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	石橋麗
17(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石橋麗
17(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石橋麗
18(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石橋麗
18(土)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	酒田麻友
18(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	酒田麻友
20(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石橋麗
20(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石橋麗
20(月)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	石橋麗
21(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	榎本汐緒音
21(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	榎本汐緒音
22(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	酒田麻友
22(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	酒田麻友
24(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	石橋麗
25(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	榎本汐緒音
25(土)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	榎本汐緒音
27(月)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石橋麗
27(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	石橋麗
28(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	笹山莉央
28(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	笹山莉央
29(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	石橋麗
29(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石橋麗
30(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	横尾すず
31(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	石橋麗
31(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	石橋麗

◎ … 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+