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

※2026年06月30日02:06 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<br>◎ピラStretchC<br>渡邉 | | | | | | | 08:00–08:45<br>Power Basic<br>本多 | | | | | | | 08:00–08:50<br>◎ピラB+<br>草野 | | 08:00–08:50<br>◎ピラUpper+<br>久野 | | | | |
| | 09:30–10:20<br>◎ピラB+<br>久野 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>久野 | 09:30–10:20<br>◎ピラWaist+<br>草野 | 09:10–10:00<br>◎ピラH&L+<br>渡邉 | | 09:30–10:20<br>◎ピラWaist+<br>久野 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>本多 | 09:30–10:20<br>◎ピラB&A+<br>本多 | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>久野 | 09:30–10:15<br>Power Basic<br>渡邉 | 09:20–10:10<br>◎ピラLower+<br>本多 | | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>草野 | 09:30–10:20<br>◎ピラWaist+<br>草野 | 09:30–10:20<br>◎ピラB+<br>草野 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>本多 | 09:30–10:00<br>SP<br>久野 | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>草野 | | 09:30–10:00<br>SP<br>久野 | 09:30–10:00<br>SP<br>渡邉 | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>渡邉 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>草野 |
| | 11:00–11:45<br>Boost Upper&Lower<br>久野 | 11:00–11:30<br>◎ピラRefBody<br>本多 | 11:00–11:50<br>◎ピラLower+<br>草野 | 10:40–11:30<br>◎ピラB+<br>草野 | | 10:50–11:40<br>◎ピラH&L+<br>久野 | 10:50–11:40<br>◎ピラUpper+<br>本多 | 10:50–11:40<br>◎ピラLower+<br>本多 | 10:50–11:40<br>◎ピラWaist+<br>久野 | 10:50–11:20<br>◎ピラRefCore<br>渡邉 | 10:40–11:10<br>◎ピラStretchC<br>渡邉 | | 10:50–11:40<br>◎ピラB+<br>草野 | 10:50–11:40<br>◎ピラLower+<br>草野 | 10:50–11:40<br>◎ピラWaist+<br>草野 | 10:50–11:40<br>◎ピラB+<br>草野 | 10:40–11:30<br>◎ピラLower+<br>久野 | 11:00–11:30<br>SP<br>久野 | | 10:40–11:30<br>◎ピラB+<br>渡邉 | 10:40–11:30<br>◎ピラLower+<br>久野 | 11:00–11:30<br>SP<br>渡邉 | 10:50–11:40<br>◎ピラB+<br>草野 |
| | | | | | | | | | | 11:50–12:40<br>◎ピラUpper+<br>福田 | 11:40–12:10<br>◎ピラControlF<br>渡邉 | | | | | | | | | | | | | |
| | 12:30–13:20<br>◎ピラWaist+<br>草野 | 12:10–12:55<br>Power Basic<br>本多 | 12:30–13:20<br>◎ピラUpper+<br>福田 | 12:10–13:00<br>◎ピラUpper+<br>草野 | | 12:10–13:00<br>◎ピラB+<br>草野 | 12:10–13:00<br>◎ピラH&L+<br>渡邉 | 12:10–13:00<br>◎ピラB+<br>草野 | 12:10–13:00<br>◎ピラLower+<br>本多 | | 12:40–13:30<br>◎ピラUpper+<br>本多 | | 12:10–12:40<br>◎ピラRefCore<br>福田 | 12:10–13:00<br>◎ピラB&A+<br>渡邉 | 12:10–13:00<br>◎ピラUpper+<br>渡邉 | 12:10–12:40<br>SP<br>本多 | 12:10–13:00<br>◎ピラH&L+<br>本多 | 12:10–13:00<br>◎ピラWaist+<br>草野 | | 12:10–13:00<br>◎ピラLower+<br>渡邉 | 12:00–12:50<br>◎ピラB+<br>久野 | 12:10–12:55<br>Boost Upper&Lower<br>本多 | 12:10–12:40<br>SP<br>本多 |
| | | | | | | | 13:30–14:00<br>◎ピラControlF<br>本多 | | | 13:10–14:00<br>◎ピラLower+<br>渡邉 | | | 13:10–14:00<br>◎ピラLower+<br>福田 | 13:30–14:00<br>◎ピラControlF<br>本多 | | | | 13:30–14:20<br>◎ピラH&L+<br>佐々木 | | 13:40–14:10<br>SP<br>本多 | | | |
| | | | 14:00–14:30<br>◎ピラRefCore<br>福田 | 13:40–14:30<br>◎ピラLower+<br>渡邉 | | | | | | | 14:00–14:50<br>◎ピラB+<br>草野 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:50–15:40<br>◎ピラUpper+<br>久野 | | 14:40–15:30<br>◎ピラWaist+<br>久野 | | | | |
| | | | | 15:10–16:00<br>◎ピラWaist+<br>草野 | | | | | | | 15:20–16:10<br>◎ピラLower+<br>渡邉 | | | | | | | | | | | | | |
| | 16:30–17:20<br>◎ピラUpper+<br>久野 | | 16:30–17:00<br>◎ピラRefBody<br>福田 | | | | | | | | | | | | | | | 16:10–17:00<br>◎ピラLower+<br>久野 | | 16:00–16:50<br>◎ピラB&A+<br>福田 | | | | |
| | | 17:10–18:00<br>◎ピラWaist+<br>久野 | | 16:40–17:30<br>◎ピラB&A+<br>本多 | | 17:00–17:50<br>◎ピラUpper+<br>草野 | 17:00–17:30<br>◎ピラStretchC<br>渡邉 | | 17:00–17:30<br>◎ピラRefCore<br>本多 | 17:00–17:50<br>◎ピラLower+<br>草野 | 16:40–17:30<br>◎ピラWaist+<br>草野 | | 17:00–17:30<br>◎ピラControlF<br>本多 | | 17:20–17:50<br>◎ピラControlF<br>渡邉 | ●16:40–17:30<br>◎ピラUpper+<br>草野 | 17:00–17:50<br>◎ピラWaist+<br>本多 | 17:30–18:00<br>SP<br>佐々木 | | 17:20–18:10<br>◎ピラUpper+<br>福田 | 17:00–17:30<br>SP<br>渡邉 | ●17:00–17:50<br>◎ピラUpper+<br>本多 | 17:40–18:10<br>SP<br>渡邉 |
| | | | 17:40–18:30<br>◎ピラB+<br>草野 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 18:00–18:50<br>◎ピラLower+<br>草野 | | | 18:10–18:40<br>◎ピラRefCore<br>本多 | | | 18:00–18:50<br>◎ピラB&A+<br>渡邉 | | 18:00–18:50<br>◎ピラLower+<br>本多 | | | | 18:00–18:45<br>Power Basic<br>本多 | | | 18:10–19:00<br>◎ピラLower+<br>草野 | | | | | 18:00–18:50<br>◎ピラB&A+<br>久野 | | | |
| | | 18:30–19:00<br>◎ピラControlF<br>本多 | | | | 18:20–19:10<br>◎ピラLower+<br>草野 | | 18:20–19:10<br>◎ピラUpper+<br>草野 | | 18:20–18:50<br>◎ピラRefBody<br>福田 | | | | 18:20–18:50<br>◎ピラRefCore<br>福田 | 18:20–18:50<br>◎ピラStretchC<br>渡邉 | | 18:20–19:10<br>◎ピラUpper+<br>本多 | | | | | ●18:20–19:10<br>◎ピラH&L+<br>久野 | 18:40–19:30<br>◎ピラUpper+<br>久野 |
| | | | 19:10–20:00<br>◎ピラLower+<br>本多 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 19:30–20:20<br>◎ピラB&A+<br>渡邉 | 19:30–20:20<br>◎ピラH&L+<br>渡邉 | | | | 19:40–20:10<br>◎ピラRefCore<br>福田 | 19:20–20:10<br>◎ピラB+<br>久野 | 19:40–20:30<br>◎ピラH&L+<br>久野 | 19:20–20:10<br>◎ピラB+<br>草野 | 19:20–20:10<br>◎ピラWaist+<br>草野 | | | 19:20–20:10<br>◎ピラUpper+<br>久野 | 19:20–20:10<br>◎ピラUpper+<br>福田 | 19:20–20:10<br>◎ピラLower+<br>久野 | 19:30–20:00<br>SP<br>渡邉 | 19:40–20:25<br>Power Basic<br>福田 | | | 19:20–20:10<br>◎ピラLower+<br>草野 | 19:40–20:30<br>◎ピラWaist+<br>久野 | 20:00–20:50<br>◎ピラLower+<br>久野 |
| | 21:00–21:30<br>◎ピラStretchC<br>渡邉 | 20:50–21:40<br>◎ピラUpper+<br>渡邉 | 20:40–21:30<br>◎ピラB&A+<br>本多 | | | 20:40–21:30<br>◎ピラUpper+<br>福田 | 20:40–21:30<br>◎ピラWaist+<br>久野 | 21:00–21:30<br>◎ピラStretchC<br>渡邉 | 20:40–21:30<br>◎ピラWaist+<br>草野 | 20:40–21:30<br>◎ピラUpper+<br>草野 | | | 20:40–21:30<br>◎ピラWaist+<br>久野 | 20:40–21:30<br>◎ピラH&L+<br>本多 | 20:40–21:30<br>◎ピラUpper+<br>久野 | 20:40–21:30<br>◎ピラB&A+<br>渡邉 | 21:00–21:30<br>SP<br>福田 | | | 20:40–21:30<br>◎ピラUpper+<br>草野 | 21:00–21:30<br>SP<br>久野 | 21:20–21:50<br>◎ピラStretchC<br>渡邉 |

| 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<br>SP<br>福田 | 定休日 | | | | | |
| 09:10-10:00<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>福田 | | 09:30-10:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>久野 | 09:30-10:00<br>SP<br>本多 | 09:30-10:20<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>渡邉 | 09:30-10:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>久野 | 09:30-10:00<br>SP<br>久野 |
| 10:40-11:30<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>本多 | | 11:00-11:30<br>SP<br>久野 | 10:40-11:30<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>本多 | 11:00-11:30<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>渡邉 | 11:00-11:30<br>SP<br>久野 | 10:40-11:30<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>久野 |
| 12:00-12:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>久野 | | 12:10-13:00<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>草野 | 12:10-13:00<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>草野 | 12:10-13:00<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>本多 | 12:10-13:00<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邉 | 12:10-13:00<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>渡邉 |
| 13:30-14:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>福田 | | 13:40-14:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>福田 | | 13:40-14:10<br>SP<br>本多 | | |
| 14:50-15:35<br>Power Basic<br>本多 | | | | | | |
| 16:10-16:40<br>SP<br>本多 | | | | | | |
| 17:10-18:00<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>久野 | | 17:20-17:50<br>SP<br>福田 | 17:00-17:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>草野 | 17:00-17:30<br>SP<br>本多 | 17:00-17:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>草野 | 17:00-17:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>渡邉 |
| | | 18:20-19:10<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>福田 | 18:20-18:50<br>SP<br>福田 | 18:00-18:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>草野 | 18:20-19:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>草野 | 18:20-18:50<br>SP<br>福田 |
| | | 19:40-20:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邉 | 19:20-20:10<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>久野 | 19:20-20:10<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>草野 | 19:40-20:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>本多 | 19:20-20:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>本多 |
| | | 21:00-21:30<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>渡邉 | 20:40-21:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>久野 | 20:40-21:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>福田 | 21:00-21:30<br>SP<br>本多 | 20:40-21:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>本多 |

【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RefCore | Refresh Core | 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 |
|---|---|---|---|---|
| 16(木) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 本多遥 |
| 16(木) | 19:30-20:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 渡邉裕夏 |
| 17(金) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 久野紗佑里 |
| 17(金) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 福田茜 |
| 18(土) | 11:00-11:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 久野紗佑里 |
| 18(土) | 17:30-18:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 佐々木涼 |
| 20(月) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 久野紗佑里 |
| 20(月) | 13:40-14:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 本多遥 |
| 21(火) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 渡邉裕夏 |
| 21(火) | 17:00-17:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 渡邉裕夏 |
| 22(水) | 11:00-11:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 渡邉裕夏 |
| 22(水) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 久野紗佑里 |
| 24(金) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 本多遥 |
| 24(金) | 17:40-18:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 渡邉裕夏 |
| 25(土) | 08:00-08:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 福田茜 |
| 25(土) | 16:10-16:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 本多遥 |
| 27(月) | 11:00-11:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 久野紗佑里 |
| 27(月) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 福田茜 |
| 28(火) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 本多遥 |
| 28(火) | 18:20-18:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 福田茜 |
| 29(水) | 13:40-14:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 本多遥 |
| 29(水) | 17:00-17:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 本多遥 |
| 30(木) | 11:00-11:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 久野紗佑里 |
| 30(木) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 本多遥 |
| 31(金) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 久野紗佑里 |
| 31(金) | 18:20-18:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 福田茜 |

◎ … 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+