# 2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 明石二見店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月16日02:08 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 |
| | 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 立川 | 09:30–10:00 ◎ピラRefBody 野北 | 09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 井上 | 08:00–08:50 ◎ピラLower+ 野北 | 定休日 | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 衣笠 | 09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 野北 | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 野北 | 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 栗原 | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 遠藤 | 08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 衣笠 | 定休日 | 09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 野北 | 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 遠藤 | 09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 衣笠 | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 衣笠 | 09:30–10:00 ◎ピラRefBody 衣笠 | 08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 野北 | 定休日 | 08:00–08:50 ◎ピラB+ 栗原 | 09:30–10:00 SP 栗原 | 09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 栗原 | 臨時休業 | 09:30–10:00 SP 栗原 |
| | 11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 立川 | 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 野北 | 10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 野北 | 11:00–11:30 ◎ピラcore 栗原 | | 10:50–11:20 ◎ピラRefBody 衣笠 | 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 衣笠 | 10:50–11:20 ◎ピラRefBody 野北 | 10:55–11:45 ◎ピラWaist+ 栗原 | 11:00–11:50 ◎ピラLower+ 遠藤 | 11:00–11:30 ◎ピラTotalBody 栗原 | | 10:50–11:20 ◎ピラcore 栗原 | 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 遠藤 | 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 衣笠 | 10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 衣笠 | 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 衣笠 | 10:40–11:10 ◎ピラRefBody 衣笠 | | 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 衣笠 | 10:30–11:00 ◎ピラRefCore 栗原 | 10:50–11:20 SP 栗原 | | 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 栗原 |
| | 11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 野北 | 11:50–12:20 ◎ピラRefCore 井上 | 12:00–12:30 ◎ピラRefCore 栗原 | | | | | 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 野北 | | | 12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 遠藤 | | 11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 野北 | | 12:10–12:40 ◎ピラcore 栗原 | 12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 野北 | 12:30–13:20 ◎ピラLower+ 遠藤 | 11:40–12:30 ◎ピラLower+ 遠藤 | | 11:50–12:20 SP 栗原 | 11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 遠藤 | | | 11:50–12:20 SP 栗原 |
| | 13:20–14:10 ◎ピラLower+ 立川 | 12:50–13:40 ◎ピラLower+ 野北 | | 13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 野北 | | 13:50–14:40 ◎ピラLower+ 遠藤 | 14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 野北 | | | | 13:20–14:10 ◎ピラH&L+ 衣笠 | | | 14:00–14:50 ◎ピラLower+ 遠藤 | | | 13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 遠藤 | 14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 遠藤 | | 13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 衣笠 | 12:40–13:10 SP 栗原 | 13:30–14:00 SP 栗原 | | |
| | 14:40–15:30 ◎ピラB&A+ 衣笠 | | | 14:40–15:10 ◎ピラTotalBody 栗原 | | 15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 遠藤 | 15:20–16:10 ◎ピラH&L+ 野北 | | | | 15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 遠藤 | | | 15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 遠藤 | | ●15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 衣笠 | 15:10–16:00 ◎ピラLower+ 遠藤 | 15:40–16:30 ◎ピラH&L+ 衣笠 | | 14:20–14:50 SP 栗原 | | 14:30–15:20 ◎ピラLower+ 遠藤 | | |
| | | 16:00–16:50 ◎ピラLower+ 遠藤 | | 16:00–16:30 ◎ピラRefBody 野北 | | 16:30–17:00 ◎ピラRefBody 衣笠 | | | | | | | | | | 17:00–17:30 SP 栗原 | | | | 15:40–16:30 ◎ピラB&A+ 野北 | | | | |
| | | 17:30–18:00 ◎ピラcore 栗原 | 17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 遠藤 | 17:00–17:50 ◎ピラB+ 栗原 | | | 17:30–18:20 ◎ピラLower+ 遠藤 | | | | 17:00–17:50 ◎ピラLower+ 遠藤 | | 17:20–18:10 ◎ピラLower+ 衣笠 | | | | 17:50–18:20 SP 栗原 | 17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 遠藤 | | 17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 野北 | | | | |
| | 18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 福嶋 | | | | | | | 18:20–19:10 ◎ピラLower+ 衣笠 | 18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 野北 | | | | | | ●18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 遠藤 | 18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 栗原 | | | | 18:00–18:30 SP 井上 | | | |
| | | 18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 栗原 | | | | 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 遠藤 | 18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 遠藤 | | | | | | 18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 衣笠 | | | 19:00–19:30 SP 栗原 | ●18:50–19:40 ◎ピラLower+ 衣笠 | | | | ●18:20–19:10 ◎ピラLower+ 遠藤 | | ●18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 衣笠 |
| | 19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 福嶋 | 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 衣笠 | 19:30–20:20 ◎ピラLower+ 遠藤 | | | 20:00–20:30 ◎ピラRefCore 栗原 | | 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 衣笠 | 19:50–20:40 ◎ピラLower+ 野北 | 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 遠藤 | | | 20:00–20:30 ◎ピラRefBody 野北 | 19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 野北 | 19:50–20:40 ◎ピラB+ 栗原 | 20:00–20:30 ◎ピラRefBody 野北 | 20:10–20:40 ◎ピラTotalBody 栗原 | | | 19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 野北 | ●19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 遠藤 | | 20:00–20:30 SP 栗原 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:20–20:50 SP 井上 | | | |
| | 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 福嶋 | 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 衣笠 | 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 遠藤 | | | 21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 栗原 | 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 衣笠 | 21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 衣笠 | 21:10–21:40 ◎ピラRefBody 野北 | ●21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 野北 | | | 21:00–21:50 ◎ピラB+ 栗原 | 21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 野北 | 21:10–21:40 ◎ピラcore 栗原 | 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 野北 | 21:10–21:40 SP 栗原 | | | 21:20–21:50 ◎ピラRefBody 野北 | ●21:00–21:50 ◎ピラLower+ 遠藤 | | 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 衣笠 |

| 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<br>◎ピラUpper+<br>遠藤 | 定休日 | 09:30-10:00<br>◎ピラRefBody<br>衣笠 | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>遠藤 | 09:30-10:00<br>SP<br>栗原 | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>野北 | 09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>栗原 |
| 09:20-10:10<br>◎ピラLower+<br>遠藤 | | 10:30-11:20<br>◎ピラLower+<br>遠藤 | 10:50-11:40<br>◎ピラUpper+<br>遠藤 | 10:30-11:00<br>◎ピラTotalBody<br>栗原 | 11:00-11:30<br>SP<br>栗原 | 10:50-11:20<br>SP<br>栗原 |
| 12:00-12:50<br>◎ピラH&L+<br>衣笠 | | | | 12:10-13:00<br>◎ピラUpper+<br>衣笠 | 12:00-12:50<br>◎ピラWaist+<br>栗原 | 11:50-12:20<br>◎ピラTotalBody<br>栗原 |
| 13:20-14:10<br>◎ピラUpper+<br>遠藤 | | | 14:00-14:50<br>◎ピラLower+<br>遠藤 | 13:30-14:00<br>SP<br>栗原 | 13:20-13:50<br>SP<br>栗原 | 12:50-13:20<br>SP<br>栗原 |
| 16:00-16:30<br>◎ピラRefBody<br>野北 | | | 15:20-16:10<br>◎ピラUpper+<br>遠藤 | | | |
| 17:00-17:50<br>◎ピラLower+<br>野北 | | | | | ●17:20-18:10<br>◎ピラH&L+<br>野北 | |
| | | 19:00-19:50<br>◎ピラUpper+<br>遠藤 | 18:30-19:20<br>◎ピラLower+<br>野北 | ●18:20-19:10<br>◎ピラB&A+<br>衣笠 | ●18:40-19:30<br>◎ピラUpper+<br>野北 | 18:20-19:10<br>◎ピラB&A+<br>野北 |
| | | 20:30-21:00<br>◎ピラRefBody<br>衣笠 | 19:50-20:20<br>◎ピラRefBody<br>野北 | ●19:40-20:30<br>◎ピラLower+<br>衣笠 | 20:00-20:30<br>◎ピラRefBody<br>衣笠 | 19:40-20:30<br>◎ピラLower+<br>衣笠 |
| | | 21:30-22:00<br>SP<br>栗原 | 21:00-21:50<br>◎ピラUpper+<br>野北 | 21:00-21:30<br>◎ピラRefBody<br>衣笠 | ●21:00-21:50<br>◎ピラLower+<br>衣笠 | 21:00-21:50<br>◎ピラB&A+<br>衣笠 |

【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 |
| 3 | ◎ピラH&L+ | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3 | ◎ピラRefCore | Refresh Core | 30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) | 17:00-17:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 16(木) | 19:00-19:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 17(金) | 17:50-18:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 17(金) | 21:10-21:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 20(月) | 09:20-09:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 20(月) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 20(月) | 14:20-14:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 21(火) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 21(火) | 12:40-13:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 21(火) | 18:00-18:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 井上実季 |
| 21(火) | 20:20-20:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 井上実季 |
| 22(水) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 22(水) | 13:30-14:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 24(金) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 24(金) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 24(金) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 27(月) | 21:30-22:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 29(水) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 29(水) | 13:30-14:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 30(木) | 11:00-11:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 30(木) | 13:20-13:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 31(金) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |
| 31(金) | 12:50-13:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 栗原優里 |

◎ … 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+