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

※2026年06月10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 |
| | | | | 08:00–08:50<br>◎ピラUpper+<br>小牧 | | | | | | | 08:00–08:50<br>◎ピラLower+<br>田中 | | | | | | | 08:00–08:50<br>◎ピラUpper+<br>小牧 | | 08:00–08:50<br>◎ピラLower+<br>田中 | | | | |
| | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>松井 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>慎 | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>田中 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>小牧 | | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>岡田 | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>松井 | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>小牧 | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>小牧 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>林 | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>松井 | | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>岡田 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>田中 | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>林 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>林 | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>岡田 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>小牧 | | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>田中 | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>慎 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>岡田 | | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>慎 |
| | 11:00–11:50<br>◎ピラLower+<br>松井 | 11:00–11:50<br>◎ピラUpper+<br>松井 | 11:00–11:50<br>◎ピラLower+<br>岡田 | 11:00–11:50<br>◎ピラUpper+<br>林 | | 11:00–11:50<br>◎ピラUpper+<br>松井 | 11:00–11:50<br>◎ピラLower+<br>松井 | 11:00–11:50<br>◎ピラUpper+<br>慎 | 11:00–11:50<br>◎ピラLower+<br>岡田 | 11:00–11:50<br>◎ピラUpper+<br>林 | 11:00–11:50<br>◎ピラLower+<br>松井 | | 11:00–11:50<br>◎ピラLower+<br>岡田 | 11:00–11:50<br>◎ピラUpper+<br>岡田 | 11:00–11:50<br>◎ピラLower+<br>林 | 11:00–11:50<br>◎ピラUpper+<br>小牧 | 11:00–11:50<br>◎ピラLower+<br>岡田 | 11:00–11:50<br>◎ピラUpper+<br>岡田 | | 11:00–11:50<br>◎ピラLower+<br>慎 | 11:00–11:50<br>◎ピラLower+<br>慎 | 11:00–11:50<br>◎ピラUpper+<br>松井 | | 11:00–11:50<br>◎ピラLower+<br>慎 |
| | 12:30–13:20<br>◎ピラUpper+<br>田中 | 12:30–13:20<br>◎ピラLower+<br>岡田 | 12:30–13:20<br>◎ピラUpper+<br>岡田 | 12:30–13:20<br>◎ピラLower+<br>林 | | 12:30–13:20<br>◎ピラLower+<br>松井 | 12:30–13:20<br>◎ピラUpper+<br>岡田 | 12:30–13:20<br>◎ピラUpper+<br>慎 | 12:30–13:20<br>◎ピラUpper+<br>岡田 | 12:30–13:20<br>◎ピラLower+<br>田中 | 12:30–13:20<br>◎ピラUpper+<br>林 | | 12:30–13:20<br>◎ピラUpper+<br>小牧 | 12:30–13:20<br>◎ピラUpper+<br>岡田 | 12:30–13:20<br>◎ピラUpper+<br>田中 | 12:30–13:20<br>◎ピラLower+<br>小牧 | 12:30–13:20<br>◎ピラUpper+<br>田中 | 12:30–13:20<br>◎ピラLower+<br>慎 | | 12:30–13:20<br>◎ピラUpper+<br>慎 | 12:30–13:20<br>◎ピラUpper+<br>松井 | 12:30–13:20<br>◎ピラLower+<br>松井 | | 12:30–13:20<br>◎ピラUpper+<br>岡田 |
| | 14:00–14:50<br>◎ピラLower+<br>林 | | 14:00–14:50<br>◎ピラLower+<br>松井 | 14:00–14:50<br>◎ピラUpper+<br>慎 | | | 14:00–14:50<br>◎ピラLower+<br>岡田 | | 14:00–14:50<br>◎ピラLower+<br>慎 | | 14:00–14:50<br>◎ピラLower+<br>慎 | | 14:00–14:50<br>◎ピラLower+<br>松井 | | 14:00–14:50<br>◎ピラLower+<br>慎 | | 14:00–14:50<br>◎ピラLower+<br>林 | 14:00–14:50<br>◎ピラUpper+<br>慎 | | 14:00–14:50<br>◎ピラLower+<br>岡田 | 14:00–14:50<br>◎ピラLower+<br>松井 | | | |
| | | | | 15:30–16:20<br>◎ピラLower+<br>田中 | | | | | | | 15:30–16:20<br>◎ピラUpper+<br>慎 | | | | | | | 15:30–16:20<br>◎ピラLower+<br>松井 | | 15:30–16:20<br>◎ピラUpper+<br>小牧 | | | | |
| | | 16:30–17:20<br>◎ピラUpper+<br>慎 | | | | 16:30–17:20<br>◎ピラUpper+<br>慎 | | 16:30–17:20<br>◎ピラUpper+<br>林 | | | | | | 16:30–17:20<br>◎ピラUpper+<br>慎 | | 16:30–17:20<br>◎ピラUpper+<br>松井 | | | | | | 16:30–17:20<br>◎ピラUpper+<br>林 | | |
| | | | | 17:00–17:50<br>◎ピラUpper+<br>田中 | | | | | | | 17:00–17:50<br>◎ピラLower+<br>松井 | | | | | | | 17:00–17:50<br>◎ピラUpper+<br>松井 | | 17:00–17:50<br>◎ピラLower+<br>小牧 | | | | |
| | 18:00–18:50<br>◎ピラUpper+<br>小牧 | 18:00–18:50<br>◎ピラLower+<br>林 | 18:00–18:50<br>◎ピラUpper+<br>慎 | | | 18:00–18:50<br>◎ピラLower+<br>慎 | 18:00–18:50<br>◎ピラUpper+<br>松井 | 18:00–18:50<br>◎ピラLower+<br>林 | 18:00–18:50<br>◎ピラUpper+<br>小牧 | 18:00–18:50<br>◎ピラLower+<br>慎 | | | 18:00–18:50<br>◎ピラUpper+<br>小牧 | 18:00–18:50<br>◎ピラLower+<br>慎 | 18:00–18:50<br>◎ピラLower+<br>田中 | 18:00–18:50<br>◎ピラLower+<br>松井 | 18:00–18:50<br>◎ピラLower+<br>松井 | | | 18:00–18:50<br>◎ピラUpper+<br>林 | 18:00–18:50<br>◎ピラLower+<br>林 | | 18:00–18:50<br>◎ピラUpper+<br>田中 |
| | 19:30–20:20<br>◎ピラLower+<br>小牧 | 19:30–20:20<br>◎ピラUpper+<br>林 | 19:30–20:20<br>◎ピラLower+<br>慎 | | | 19:30–20:20<br>◎ピラUpper+<br>林 | 19:30–20:20<br>◎ピラLower+<br>岡田 | 19:30–20:20<br>◎ピラUpper+<br>松井 | 19:30–20:20<br>◎ピラLower+<br>小牧 | 19:30–20:20<br>◎ピラUpper+<br>慎 | | | 19:30–20:20<br>◎ピラLower+<br>林 | 19:30–20:20<br>◎ピラUpper+<br>小牧 | 19:30–20:20<br>◎ピラLower+<br>岡田 | 19:30–20:20<br>◎ピラUpper+<br>慎 | 19:30–20:20<br>◎ピラLower+<br>松井 | | | 19:30–20:20<br>◎ピラLower+<br>林 | 19:30–20:20<br>◎ピラUpper+<br>小牧 | | 19:30–20:20<br>◎ピラLower+<br>林 |
| | 21:00–21:50<br>◎ピラUpper+<br>林 | 21:00–21:50<br>◎ピラLower+<br>小牧 | 21:00–21:50<br>◎ピラUpper+<br>松井 | | | 21:00–21:50<br>◎ピラLower+<br>林 | 21:00–21:50<br>◎ピラLower+<br>林 | 21:00–21:50<br>◎ピラUpper+<br>松井 | 21:00–21:50<br>◎ピラLower+<br>慎 | 21:00–21:50<br>◎ピラLower+<br>小牧 | | | 21:00–21:50<br>◎ピラUpper+<br>林 | 21:00–21:50<br>◎ピラLower+<br>小牧 | 21:00–21:50<br>◎ピラUpper+<br>慎 | 21:00–21:50<br>◎ピラLower+<br>慎 | 21:00–21:50<br>◎ピラUpper+<br>林 | | | 21:00–21:50<br>◎ピラUpper+<br>小牧 | 21:00–21:50<br>◎ピラLower+<br>小牧 | | 21:00–21:50<br>◎ピラUpper+<br>林 |

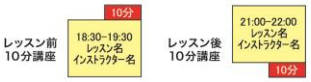
定休日　定休日　定休日　臨時休業

| 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+ | 定休日 | | | | | |
| 09:30–10:20<br>◎ピラLower+ | | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>慎 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>小牧 | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>田中 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>慎 | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>松井 |
| 11:00–11:50<br>◎ピラUpper+ | | 11:00–11:50<br>◎ピラLower+<br>慎 | 11:00–11:50<br>◎ピラUpper+<br>林 | 11:00–11:50<br>◎ピラLower+<br>小牧 | 11:00–11:50<br>◎ピラUpper+<br>小牧 | 11:00–11:50<br>◎ピラLower+<br>松井 |
| 12:30–13:20<br>◎ピラLower+ | | 12:30–13:20<br>◎ピラUpper+<br>小牧 | 12:30–13:20<br>◎ピラLower+<br>慎 | 12:30–13:20<br>◎ピラUpper+<br>林 | 12:30–13:20<br>◎ピラLower+<br>林 | 12:30–13:20<br>◎ピラUpper+<br>慎 |
| 14:00–14:50<br>◎ピラUpper+ | | 14:00–14:50<br>◎ピラLower+<br>小牧 | | 14:00–14:50<br>◎ピラLower+<br>林 | | 14:00–14:50<br>◎ピラLower+<br>林 |
| 15:30–16:20<br>◎ピラLower+ | | | | | | |
| 17:00–17:50<br>◎ピラUpper+ | | | 16:30–17:20<br>◎ピラUpper+<br>岡田 | | 16:30–17:20<br>◎ピラUpper+<br>小牧 | |
| | | 18:00–18:50<br>◎ピラUpper+<br>田中 | 18:00–18:50<br>◎ピラLower+<br>岡田 | 18:00–18:50<br>◎ピラUpper+<br>松井 | 18:00–18:50<br>◎ピラLower+<br>小牧 | 18:00–18:50<br>◎ピラUpper+<br>田中 |
| | | 19:30–20:20<br>◎ピラLower+<br>田中 | 19:30–20:20<br>◎ピラUpper+<br>松井 | 19:30–20:20<br>◎ピラLower+<br>松井 | 19:30–20:20<br>◎ピラUpper+<br>林 | 19:30–20:20<br>◎ピラLower+<br>松井 |
| | | 21:00–21:50<br>◎ピラUpper+<br>岡田 | 21:00–21:50<br>◎ピラLower+<br>松井 | 21:00–21:50<br>◎ピラUpper+<br>田中 | 21:00–21:50<br>◎ピラLower+<br>林 | 21:00–21:50<br>◎ピラUpper+<br>林 |

【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 |

◎ … 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+