2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 大和店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月24日02:02 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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	–	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 ◎ビラTotalBody 中山			08:00–08:30 ◎ビラBackStyle 薄井	08:00–08:50 ◎ビラB+ 藤本			08:00–08:50 ◎ビラLower+ 村田	08:00–08:30 ◎ビラControlF 薄井						08:00–08:45 Strong Back&Arms 村田	08:00–08:30 ◎ビラPerBackBody 中山						08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 藤本	08:00–08:30 ◎ビラChestSR 中山
		08:50–09:20 ◎ビラcore 中山			09:00–09:30 ◎ビラHipLine 薄井					08:00–09:30 ◎ビラTotalBody 薄井						09:10–10:00 ◎ビラB+ 村田	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 中山							09:00–09:30 ◎ビラcore 中山
		10分 09:50–10:20 Rin-Ballet 西藤	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 村田	09:20–10:10 ◎ビラWaist+ 藤本		09:20–10:10 ◎ビラLower+ 藤本	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 薄井		09:20–10:05 Boost Upper&Lower 村田		09:30–10:00 ◎ビラHipLine 薄井	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 村田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 藤本	09:30–10:15 Strong Back&Arms 中山			09:30–10:00 ◎ビラChestSR 中山	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 藤本	09:30–10:15 Power Basic 村田	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 薄井		09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 藤本	
					10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 藤本					10:00–10:45 Power Waist Shape 村田							10:20–10:50 ◎ビラRefCore 村田						10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 藤本
		10:50–11:35 Power Basic 西藤	10:30–11:15 Strong Back&Arms 中山	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 村田		10:30–11:00 ◎ビラStretchC 薄井	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 薄井		10:30–11:00 ◎ビラChestSR 薄井		10:40–11:25 Strong Back&Arms 薄井	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 村田	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 藤本	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 中山		10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 薄井	10:40–11:25 Power Waist Shape 中山	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 藤本	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 薄井	11:00–11:30 ◎ビラStretchC 薄井		10:30–11:15 Strong Hip&Legs 中山	
					11:10–12:00 ◎ビラLower+ 藤本	10分 11:30–12:00 Rin-Ballet 西藤	11:30–12:00 ◎ビラHipLine 薄井		11:30–12:00 ◎ビラBackStyle 薄井	11:15–12:05 ◎ビラLower+ 村田						10分 11:30–12:00 Rin-Ballet 西藤	11:10–11:40 ◎ビラRefBody 中山							11:10–12:00 ◎ビラB+ 藤本
		12:00–12:30 ◎ビラHipLine 薄井	11:40–12:10 ◎ビラcore 中山	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 村田							12:00–12:50 ◎ビラB+ 藤本		12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 薄井	12:20–13:05 Power Waist Shape 中山			12:00–12:30 ◎ビラHipLine 薄井	12:05–12:35 ◎ビラBackStyle 薄井	12:10–13:00 ◎ビラB+ 村田	12:00–12:50 ◎ビラB&A+ 村田	12:10–13:00 ◎ビラA+ 薄井		●11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 藤本	
			12:30–13:15 Strong Hip&Legs 薄井		12:45–13:15 ◎ビラcore 中山	10分 12:40–13:30 ◎ビラJumpM 西藤			12:30–13:20 ◎ビラB+ 藤本	12:35–13:05 ◎ビラHipLine 薄井						12:30–13:00 ◎ビラBackStyle 西藤	12:50–13:20 ◎ビラRefCore 村田						12:20–12:50 ◎ビラTotalBody 中山	
		13:00–13:50 ◎ビラB+ 藤本		12:55–13:40 Strong Back&Arms 中山						13:35–14:05 ◎ビラStretchC 薄井	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 藤本		13:20–14:05 Power Basic 村田	13:50–14:20 ◎ビラRefCore 村田		13:30–14:20 ◎ビラLower+ 村田		13:10–13:40 ◎ビラHipLine 薄井				12:50–13:20 ◎ビラControlF 中山	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 中山
					13:45–14:15 ◎ビラTotalBody 中山	14:00–14:30 ◎ビラControlF 薄井			13:50–14:40 ◎ビラWaist+ 藤本								13:50–14:35 Power Basic 村田		13:40–14:10 ◎ビラcore 中山	13:20–13:50 ◎ビラTotalBody 中山	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 村田		13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 濱野	14:00–14:45 Boost Upper&Lower 村田
		14:20–15:10 ◎ビラLower+ 藤本	14:00–14:45 Power Basic 村田	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 藤本						14:35–15:05 ◎ビラPerBackBody 中山							14:10–15:00 ◎ビラLower+ 藤本			14:30–15:00 ◎ビラChestSR 中山				
			15:10–15:40 ◎ビラRefCore 村田		14:45–15:30 Power Basic 村田	15:10–15:40 ◎ビラHipLine 薄井			15:10–15:40 ◎ビラControlF 薄井		15:10–15:55 Strong Hip&Legs 中山			15:10–15:55 Boost Upper&Lower 村田		14:40–15:25 Boost Upper&Lower 村田	15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 村田		15:10–15:40 ◎ビラRefCore 村田				14:50–15:40 ◎ビラB+ 藤本	15:10–15:55 Power Waist Shape 村田
		15:40–16:10 ◎ビラChestSR 薄井		15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 村田					15:40–16:10 ◎ビラChestSR 中山			15:50–16:20 ◎ビラChestSR 薄井				15:50–16:40 ◎ビラA+ 薄井	10分 16:10–16:40 Rin-Ballet 西藤	16:00–16:30 ◎ビラControlF 薄井					16:00–16:30 ◎ビラTotalBody 中山	
					16:00–16:30 ◎ビラRefBody 中山	16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 村田			16:20–17:10 ◎ビラH&L+ 中山	●16:40–17:30 ◎ビラWaist+ 中山	16:30–17:00 ◎ビラPerBackBody 薄井			16:40–17:10 ◎ビラPerBackBody 中山					16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 村田	16:30–17:00 ◎ビラBackStyle 薄井				16:20–17:10 ◎ビラLower+ 藤本
		16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 藤本	16:40–17:30 ◎ビラA+ 薄井	16:50–17:20 ◎ビラChestSR 中山	17:00–17:30 ◎ビラPerBackBody 中山							17:10–17:40 ◎ビラTotalBody 西藤	16:50–17:40 ◎ビラB+ 藤本			17:00–17:30 ◎ビラHipLine 薄井	17:10–17:40 ◎ビラcore 薄井	17:10–18:00 ◎ビラB+ 藤本			17:00–17:30 ◎ビラRefCore 村田		16:50–17:35 Power Basic 中山	
						17:40–18:25 Boost Upper&Lower 村田	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 藤本		17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 藤本	10分 18:00–18:30 Rin-Ballet 西藤	17:30–18:15 Power Waist Shape 中山								17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 藤本				17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 村田
		18:00–18:30 ◎ビラBackStyle 薄井	18:00–18:30 ◎ビラChestSR 薄井	18:00–18:30 ◎ビラTotalBody 中山	18:00–18:30 ◎ビラRefCore 村田						18:45–19:15 ◎ビラTotalBody 中山	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 藤本	18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 藤本	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 村田		18:00–18:30 ◎ビラPerBackBody 西藤	18:00–18:30 ◎ビラChestSR 薄井		18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 中山				18:00–18:30 ◎ビラChestSR 中山	
							19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 中山											18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 藤本				18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 村田		
											19:40–20:25 Power Basic 薄井	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 藤本	19:30–20:15 Strong Back&Arms 村田	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 村田				19:30–20:00 ◎ビラChestSR 中山		19:10–20:00 ◎ビラB+ 藤本	10分 19:50–20:20 Rin-Ballet 濱野		
							20:00–20:30 ◎ビラRefBody 中山										20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 中山							
							21:00–21:30 ◎ビラChestSR 中山			10分 21:00–21:30 ◎ビラChestSR 中山		21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 中山	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 村田	20:40–21:30 ◎ビラB+ 若月			21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 中山	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 藤本	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 中山		21:00–21:30 ◎ビラRefCore 村田		

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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 ◎ピラPerBackBody 中山	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 村田
					09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 中山	
09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 薄井	09:30–10:20 ◎ピラB+ 村田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 藤本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 村田			09:10–10:00 ◎ピラUpper+ 村田
					09:50–10:40 ◎ピラB+ 藤本	
10:40–11:10 ◎ピラChestSR 薄井						10:20–10:50 ◎ピラControlF 薄井
	11:00–11:30 ◎ピラRefCore 村田	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 藤本	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 村田		11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 藤本	11:10–11:40 ◎ピラStretchC 薄井
12:00–12:45 Strong Hip&Legs 中山	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 藤本		12:30–13:20 ◎ピラWaist+ 藤本		12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 村田	12:00–12:50 ◎ピラB+ 村田
						10分
13:20–14:10 ◎ピラB&A+ 村田					13:20–13:50 ◎ピラRefCore 村田	13:20–13:50 Rin-Ballet 西藤
			14:00–14:50 ◎ピラB+ 藤本		14:10–14:40 ◎ピラChestSR 中山	14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 西藤
14:50–15:20 ◎ピラStretchC 薄井	14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 藤本					
			15:30–16:00 ◎ピラChestSR 薄井		15:00–15:45 Strong Hip&Legs 中山	15:00–15:45 Boost Upper&Lower 中山
	15:50–16:20 ◎ピラTotalBody 薄井					
			16:40–17:10 ◎ピラRefCore 村田		16:10–16:40 ◎ピラBackStyle 薄井	16:10–16:40 ◎ピラChestSR 薄井
	16:55–17:40 Strong Back&Arms 村田				17:00–17:30 ◎ピラHipLine 薄井	17:00–17:30 ◎ピラPerBackBody 中山
17:20–18:05 Boost Upper&Lower 村田		17:30–18:00 ◎ピラControlF 薄井				
			17:50–18:20 ◎ピラPerBackBody 中山		17:50–18:35 Boost Upper&Lower 村田	18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 中山
18:40–19:10 ◎ピラcore 中山	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 村田	18:30–19:00 ◎ピラPerBackBody 中山				
			19:00–19:30 ◎ピラControlF 薄井			
10分 19:50–20:20 Rin-Ballet 西藤	19:50–20:20 ◎ピラBackStyle 薄井	19:40–20:30 ◎ピラA+ 薄井				
			20:00–20:30 ◎ピラChestSR 中山			
21:00–21:30 ◎ピラRefCore 村田	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 薄井	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 薄井	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	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JumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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）

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+