2026年6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02:07 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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	Aスタジオ
						08:00–08:50 ◎ピラLower+ 村田	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 田中						08:00–08:30 ◎ピラStretchC 薄井	08:00–08:30 ◎ピラPerBackBody 中山						08:00–08:50 ◎ピラB+ 藤本	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 田中			
						09:10–09:40 ◎ピラRefCore 村田	09:10–10:00 ◎ピラLower+ 田中				10分		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 田中	09:00–09:30 ◎ピラcore 中山						09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 藤本	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 田中			
	09:30–10:00 Rin–Ballet 西藤	09:30–10:20 ◎ピラB+ 村田	09:30–10:00 ◎ピラControlF 中山	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 薄井		10:10–10:40 ◎ピラHipLine 薄井		09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 中山	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 田中	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 藤本	09:30–10:00 Rin–Ballet 西藤				09:30–10:00 ◎ピラStretchC 薄井	09:30–10:20 ◎ピラB+ 村田	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 中山	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 田中				09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 西藤	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 薄井	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 薄井
	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 薄井		10:30–11:00 ◎ピラChestSR 中山	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 薄井			10:20–11:05 Power Basic 藤本	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 中山			10:30–11:00 ◎ピラStretchC 西藤		10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 田中	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 田中	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 薄井		10:30–11:00 ◎ピラChestSR 中山			10:30–11:00 ◎ピラChestSR 薄井	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 村田	10:30–11:00 Rin–Ballet 西藤	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 薄井	10:30–11:00 ◎ピラControlF 薄井
	11:30–12:00 ◎ピラChestSR 薄井	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 村田	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 村田	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 田中		11:10–12:00 ◎ピラB+ 藤本	11:35–12:20 Boost Upper&Lower 藤本	11:45–12:35 ◎ピラB+ 藤本	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 田中	10:50–11:40 ◎ピラB+ 藤本	11:30–12:20 ◎ピラA+ 薄井		11:30–12:15 Strong Back&Arms 村田	11:10–12:00 ◎ピラWaist+ 藤本	11:30–12:00 ◎ピラControlF 中山	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 村田	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 田中	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 田中		11:20–11:50 ◎ピラcore 薄井	11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 村田	11:30–12:15 Power Basic 藤本	11:30–12:00 ◎ピラBackStyle 薄井	11:20–11:50 ◎ピラRefCore 村田
		12:10–12:40 ◎ピラRefCore 村田				12:20–12:50 Cardio Reform Blast 薄井			12:10–12:55 Strong Back&Arms 村田	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 田中			12:35–13:05 ◎ピラRefCore 村田	12:30–13:00 ◎ピラControlF 中山	12:30–13:00 ◎ピラChestSR 中山	12:05–12:55 ◎ピラWaist+ 村田		12:10–12:40 ◎ピラControlF 中山		12:20–13:10 ◎ピラLower+ 田中	12:30–13:15 Power Waist Shape 藤本	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 藤本	12:30–13:15 Power Waist Shape 村田	
	12:30–13:00 ◎ピラPerBackBody 薄井		12:45–13:15 ◎ピラTotalBody 中山				12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 村田	13:05–13:35 ◎ピラTotalBody 中山			12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 藤本						12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 田中	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 中山						
	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 田中		13:45–14:30 Power Basic 藤本			13:10–13:55 Boost Upper&Lower 村田			13:25–14:15 ◎ピラB+ 村田	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 村田			13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 薄井	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 田中	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 田中	13:25–14:10 Power Basic 藤本				13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 田中	13:40–14:10 ◎ピラBackStyle 薄井			
		14:10–14:55 Boost Upper&Lower 藤本			定休日	14:15–15:00 Power Basic 藤本	14:00–14:30 ◎ピラRefCore 村田			14:30–15:20 ◎ピラLower+ 田中	14:10–15:00 ◎ピラB+ 藤本	定休日	14:30–15:00 ◎ピラControlF 中山	14:40–15:10 ◎ピラChestSR 中山			14:10–14:55 Power Waist Shape 藤本	14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 村田	定休日		14:00–14:30 ◎ピラcore 中山		
	14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 田中						14:50–15:20 Cardio Reform Blast 薄井		14:45–15:15 Cardio Reform Blast 薄井						14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 田中	14:40–15:30 ◎ピラLower+ 藤本				14:55–15:40 Power Basic 藤本	14:35–15:25 ◎ピラLower+ 田中	15:00–15:30 ◎ピラChestSR 中山		
		15:25–15:55 ◎ピラBackStyle 薄井				15:20–15:50 ◎ピラChestSR 薄井			10分 15:45–16:15 Rin–Ballet 西藤	15:50–16:20 ◎ピラControlF 中山	15:30–16:00 ◎ピラPerBackBody 中山		15:30–16:20 ◎ピラH&L+ 中山	15:30–16:00 ◎ピラRefCore 村田				15:30–16:20 ◎ピラB+ 村田			15:45–16:30 Boost Upper&Lower 村田	●16:00–16:50 ◎ピラLower+ 佐野		
							15:50–16:20 ◎ピラBackStyle 薄井								16:10–16:40 ◎ピラHipLine 薄井					16:00–16:30 ◎ピラTotalBody 中山					
		16:25–17:15 ◎ピラLower+ 藤本		16:30–17:00 ◎ピラRefCore 村田		16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 藤本		16:20–16:50 ◎ピラControlF 中山	16:45–17:15 ◎ピラBackStyle 西藤		16:30–17:20 ◎ピラLower+ 村田			16:25–17:15 ◎ピラB+ 藤本		16:40–17:10 ◎ピラHipLine 西藤	16:10–16:40 ◎ピラTotalBody 中山	16:50–17:20 Cardio Reform Blast 薄井					
			16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 田中				16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 田中						16:50–17:35 Power Basic 村田							17:00–17:30 ◎ピラControlF 中山	17:00–17:30 ◎ピラHipLine 薄井			
	17:40–18:10 ◎ピラControlF 中山	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 薄井		17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 藤本		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 田中			17:20–17:50 ◎ピラChestSR 薄井								17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 村田					17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 中山		
									17:45–18:15 ◎ピラcore 中山							17:40–18:10 Cardio Reform Blast 薄井							17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 西藤
			18:00–18:50 ◎ピラLower+ 田中				18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 薄井			18:25–18:55 ◎ピラRefBody 中山	18:25–19:10 Power Basic 村田		18:00–18:30 ◎ピラChestSR 中山	17:45–18:30 Boost Upper&Lower 村田	18:00–18:50 ◎ピラB+ 藤本					18:00–18:30 ◎ピラStretchC 薄井	18:00–18:30 ◎ピラChestSR 薄井			
	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 田中	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 藤本		18:50–19:20 ◎ピラControlF 中山				18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 藤本	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 薄井							18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 藤本	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 藤本	18:45–19:30 Power Basic 村田				18:20–19:10 ◎ピラLower+ 田中		18:40–19:10 ◎ピラHipLine 西藤
			19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 藤本							19:25–20:10 Power Basic 村田	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 中山				19:20–20:10 ◎ピラLower+ 田中						19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 中山		
	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 中山	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 薄井		19:50–20:40 ◎ピラB+ 藤本				19:40–20:10 Cardio Reform Blast 薄井	19:40–20:10 ◎ピラTotalBody 中山							20:00–20:30 ◎ピラStretchC 西藤	19:40–20:20 ◎ピラB&A+ 村田	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 薄井				19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 田中		19:40–20:10 ◎ピラTotalBody 中山
			20:40–21:30 ◎ピラB+ 藤本					20:40–21:30 ◎ピラLower+ 藤本	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 中山	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 村田					20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 藤本							20:40–21:30 ◎ピラLower+ 村田		20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 藤本
	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 中山	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 薄井		21:00–21:30 ◎ピラcore 中山							21:00–21:30 ◎ピラChestSR 中山					21:00–21:30 Rin–Ballet 西藤	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 村田	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 薄井					21:00–21:30 ◎ピラRefCore 村田	

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
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ChestSR 中山	08:00–08:50 ◎ピラB+ 藤本		
		09:00–09:30 ◎ピラControlF 中山			
09:30–10:20 ◎ピラB+ 村田			09:20–10:05 Power Waist Shape 藤本	09:30–10:20 ◎ピラB+ 村田	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 薄井
		10:00–10:45 Power Basic 藤本			
			10:25–10:55 ◎ピラChestSR 中山		10:30–11:00 ◎ピラStretchC 薄井
10:50–11:40 ◎ピラA+ 薄井				10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 村田	
		11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 田中	11:25–11:55 ◎ピラPerBackBody 薄井		
					11:30–12:15 Power Waist Shape 村田
12:10–12:40 ◎ピラChestSR 薄井				12:10–12:40 ◎ピラChestSR 中山	
		12:30–13:00 ◎ピラPerBackBody 中山	12:25–13:10 Strong Hip&Legs 薄井		12:45–13:35 ◎ピラB+ 村田
				13:10–13:40 ◎ピラRefCore 村田	
13:10–13:55 Strong Back&Arms 村田		13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 田中	13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 中山		
					14:00–14:30 ◎ピラControlF 中山
14:25–15:10 Boost Upper&Lower 藤本	定休日			14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 田中	
		14:40–15:10 ◎ピラHipLine 薄井	14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 藤本		15:00–15:30 ◎ピラRefCore 村田
		15:30–16:00 Cardio Reform Blast 薄井			
15:40–16:10 ◎ピラRefCore 村田			15:40–16:30 ◎ピラA+ 薄井	15:30–16:20 ◎ピラLower+ 田中	
					16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 村田
		16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 田中	10分 17:00–17:30 Rin-Ballet 西藤		
16:45–17:35 ◎ピラLower+ 田中					
					17:20–18:10 ◎ピラLower+ 田中
		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 田中			
18:05–18:55 ◎ピラUpper+ 田中			18:00–18:30 ◎ピラcore 西藤	18:05–18:50 Power Basic 藤本	
					18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 田中
19:25–20:15 ◎ピラWaist+ 藤本				19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 藤本	
					20:00–20:30 ◎ピラcore 中山
20:45–21:30 Power Basic 藤本				20:40–21:30 ◎ピラLower+ 田中	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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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+