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

※2026年05月24日02:03 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	–
	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 北村	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 北村		10:30–11:15 Boost Upper&Lower 新明	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 笠井	10:30–11:20 ◎ピラB+ 岡田	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 笠井	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 田原	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 新明		10:30–11:00 ◎ピラChestSR 北村	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 前原	10:30–11:15 Power Basic 北村	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 前原	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 笠井	10:30–11:15 Power Basic 北村		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 田原	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 岡田	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 岡田	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 笠井	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 田原	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 新明	
	11:30–12:20 ◎ピラJumpM 笠井	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 田原		11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 笠井	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 岡田	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 新明	11:30–12:00 ◎ピラHipLine 笠井	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 田原	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 田原		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 田原	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 前原	11:50–12:35 Strong Back&Arms 岡田	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 前原	11:30–12:20 ◎ピラB+ 岡田	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 北村		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 田原	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 新明	11:30–12:15 Power Basic 岡田	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 岡田	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 田原	11:40–12:10 ◎ピラRefCore 北村	
	12:50–13:40 ◎ピラA+ 笠井	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 新明		12:50–13:20 ◎ピラChestSR 北村	12:50–13:40 ◎ピラB+ 北村	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 田原	12:30–13:20 ◎ピラWaist+ 岡田	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 笠井	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 北村		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 田原	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 北村	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 岡田	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 岡田	12:50–13:20 ◎ピラRefCore 岡田	12:50–13:20 ◎ピラRefBody 前原		13:10–13:40 ◎ピラChestSR 北村	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 新明	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 北村	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 岡田	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 岡田	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 田原	
	14:10–14:55 Power Basic 北村	14:10–14:40 ◎ピラHipLine 笠井	定休日	13:50–14:20 ◎ピラTotalBody 岡田	14:10–14:40 ◎ピラStretchC 北村	14:20–14:50 ◎ピラRefCore 北村	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 田原		14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 新明	定休日	14:10–14:55 Power Waist Shape 岡田	14:30–15:20 ◎ピラB+ 北村		14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 岡田	13:50–14:20 ◎ピラRefBody 前原	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 田原	定休日	14:10–14:40 ◎ピラStretchC 北村	14:10–14:55 Power Waist Shape 岡田	14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 岡田	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 田原	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 新明	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 田原	定休日
		15:10–15:40 ◎ピラRefCore 北村		14:50–15:40 ◎ピラLower+ 新明	15:10–15:40 ◎ピラPerBackBody 笠井	15:20–15:50 ◎ピラChestSR 北村	15:40–16:10 ◎ピラTotalBody 岡田								14:50–15:40 ◎ピラLower+ 田原	15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 田原					15:30–16:20 ◎ピラLower+ 新明		15:20–15:50 ◎ピラChestSR 北村	
		16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 田原		16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 新明	16:10–16:55 Power Waist Shape 岡田	16:20–16:50 ◎ピラTotalBody 岡田	16:40–17:30 ◎ピラB&A+ 岡田	16:40–17:25 Power Waist Shape 北村	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 田原		16:00–16:45 Boost Upper&Lower 新明			16:10–17:00 ◎ピラH&L+ 前原				16:00–16:45 Boost Upper&Lower 新明			16:50–17:20 ◎ピラBackStyle 笠井	16:40–17:25 Power Waist Shape 岡田	16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 新明	
		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 新明		17:30–18:15 Strong Hip&Legs 北村	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 田原	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 新明			17:20–18:05 Power Basic 北村			17:20–17:50 ◎ピラRefCore 岡田		17:20–17:50 ◎ピラcore 笠井		17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 北村			17:20–18:10 ◎ピラB+ 北村					17:40–18:30 ◎ピラLower+ 新明	
	18:20–18:50 ◎ピラPerBackBody 笠井						18:00–18:50 ◎ピラLower+ 新明	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 岡田			18:40–19:25 Boost Upper&Lower 新明	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 前原	18:20–18:50 ◎ピラTotalBody 岡田	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 田原	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 田原			18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 新明		18:20–18:50 ◎ピラChestSR 北村	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 新明	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 新明		
		19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 岡田		18:40–19:25 Strong Back&Arms 岡田	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 田原	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 田原			18:40–19:25 Boost Upper&Lower 新明							18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 前原		18:40–19:30 ◎ピラJumpM 笠井						19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 岡田	
	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 前原						19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 田原	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 岡田				19:20–20:10 ◎ピラLower+ 新明	19:20–20:10 ◎ピラA+ 笠井	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 田原	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 田原			19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 前原		19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 田原	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 田原	19:20–20:05 Boost Upper&Lower 新明	
											20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 笠井								20:00–20:30 ◎ピラStretchC 北村					
	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 前原						20:40–21:25 Boost Upper&Lower 新明	20:40–21:25 Power Basic 北村			21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 岡田	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 新明	20:40–21:30 ◎ピラJumpM 笠井	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 笠井	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 前原			20:40–21:25 Boost Upper&Lower 新明	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 笠井	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 田原	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 新明	20:40–21:30 ◎ピラB+ 北村		

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	-
10:30–11:15 Strong Hip&Legs 岡田	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 北村	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 北村	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 岡田	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 笠井	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 田原	定休日
11:50–12:35 Strong Back&Arms 岡田	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 新明	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 前原	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 新明	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 北村	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 田原	
13:10–13:40 ◎ピラcore 笠井	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 田原	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 前原	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 北村	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 北村	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 北村	
14:10–15:00 ◎ピラLower+ 田原	14:30–15:00 ◎ピラStretchC 北村	14:10–14:40 ◎ピラcore 笠井		14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 岡田	14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 北村	
15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 田原	15:30–16:15 Boost Upper&Lower 新明				15:40–16:10 ◎ピラTotalBody 岡田	
	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 田原			17:00–17:30 ◎ピラRefCore 岡田	16:40–17:10 ◎ピラRefCore 岡田	
					17:40–18:10 ◎ピラRefBody 前原	
18:20–18:50 ◎ピラPerBackBody 笠井	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 前原		18:40–19:10 ◎ピラRefBody 前原	18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 岡田	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 前原	
19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 新明	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 岡田	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 田原	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 田原	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 新明		
20:40–21:30 ◎ピラLower+ 新明	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 岡田	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 田原	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 笠井	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 新明		

【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
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	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+