2026年6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22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(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
					10分																			
	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 前原	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 岡田	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 前原	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 前原	10:30–11:00 Rin-Ballet 佐藤	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 奥田		10:30–11:00 ◎ビラcore 北村	10:30–11:20 ◎ビラB+ 岡田	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 奥田	●10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 前原	10:30–11:00 ◎ビラHipLine 岡田	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 前原		10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 前原	10:30–11:00 ◎ビラcore 北村	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 岡田	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 奥田	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 新明	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 新明		10:30–11:00 ◎ビラStretchC 北村	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 奥田	
					11:30–12:00 ◎ビラcore 佐藤			11:30–12:00 ◎ビラTotalBody 笠井				11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 北村				11:30–12:20 ◎ビラB+ 新明	11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 岡田				11:30–12:00 ◎ビラRefBody 前原		11:30–12:00 ◎ビラChestSR 北村		
	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 前原	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 岡田	11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 笠井	11:50–12:40 ◎ビラB+ 新明		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 奥田		11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 北村	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 奥田	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 前原			11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 前原		11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 前原			11:50–12:40 ◎ビラLower+ 奥田	11:50–12:20 ◎ビラStretchC 北村				11:50–12:40 ◎ビラLower+ 奥田	
			10分					12:30–13:20 ◎ビラJumpM 笠井		10分		12:50–13:20 ◎ビラcore 北村				12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 新明	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 奥田		12:50–13:20 ◎ビラcore 北村	12:30–13:20 ◎ビラH&L+ 前原		12:30–13:20 ◎ビラLower+ 奥田		
	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 岡田	12:50–13:20 ◎ビラcore 笠井	12:50–13:20 Cardio Reform Blast 笠井	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 新明		13:10–13:40 ◎ビラcore 北村		13:10–13:40 ◎ビラChestSR 北村		13:10–13:40 Cardio Reform Blast 笠井	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 前原		13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 笠井		13:10–13:40 ◎ビラHipLine 岡田		13:10–13:40 ◎ビラControlF 笠井				13:10–13:40 ◎ビラHipLine 岡田		
		13:50–14:20 ◎ビラControlF 笠井	13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 前原					13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 奥田				13:50–14:40 ◎ビラLower+ 奥田			10分				13:50–14:35 Power Basic 新明	13:50–14:40 ◎ビラLower+ 奥田		13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 奥田		
	14:10–14:40 ◎ビラHipLine 岡田			14:30–15:00 ◎ビラHipLine 岡田		14:10–14:40 ◎ビラChestSR 北村			14:10–14:55 Boost Upper&Lower 新明	14:10–14:40 ◎ビラcore 北村	14:10–14:40 ◎ビラBackStyle 笠井		14:10–14:40 ◎ビラcore 北村		14:10–14:40 Cardio Reform Blast 笠井	14:10–15:00 ◎ビラH&L+ 前原	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 奥田	14:10–14:40 ◎ビラBackStyle 笠井				14:10–14:40 ◎ビラTotalBody 岡田		
		14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 奥田									10分												10分	
	15:10–16:00 ◎ビラB+ 新明			15:30–16:20 ◎ビラLower+ 新明		15:10–16:00 ◎ビラB+ 新明		15:10–15:40 ◎ビラStretchC 北村	15:30–16:00 ◎ビラHipLine 岡田	15:10–15:40 ◎ビラHipLine 岡田	15:10–15:40 Cardio Reform Blast 笠井	15:10–15:40 ◎ビラTotalBody 岡田	15:10–15:40 ◎ビラHipLine 岡田		15:10–16:00 ◎ビラB+ 新明	15:30–16:00 ◎ビラRefBody 前原	15:30–16:00 ◎ビラBackStyle 佐藤	15:10–16:00 ◎ビラH&L+ 前原			15:10–16:00 ◎ビラUpper+ 奥田		15:10–15:40 Cardio Reform Blast 笠井	
		16:10–17:00 ◎ビラLower+ 奥田				16:30–17:20 ◎ビラWaist+ 新明		16:10–17:00 ◎ビラWaist+ 北村	16:30–17:00 ◎ビラTotalBody 岡田	16:10–17:00 ◎ビラH&L+ 前原		16:10–16:55 Boost Upper&Lower 新明	16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 前原		16:30–17:20 ◎ビラWaist+ 新明			16:30–17:20 ◎ビラB&A+ 前原			16:30–17:00 ◎ビラHipLine 岡田	16:30–17:20 ◎ビラWaist+ 新明		
				17:40–18:10 ◎ビラRefBody 前原		17:50–18:20 ◎ビラHipLine 岡田			17:30–18:00 ◎ビラStretchC 北村				10分 17:40–18:10 Cardio Reform Blast 笠井								17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 岡田			17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 新明		
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 新明		18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 奥田		18:20–18:50 ◎ビラHipLine 岡田	18:50–19:20 ◎ビラTotalBody 岡田			18:30–19:20 ◎ビラB+ 新明	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 新明		18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 奥田			18:20–18:50 ◎ビラRefBody 前原	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 奥田			18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 北村	●18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 北村		10分		
		18:40–19:10 ◎ビラRefCore 北村		18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 岡田				●19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 奥田			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 前原		18:40–19:30 ◎ビラB+ 岡田				18:40–19:10 ◎ビラcore 佐藤	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 前原				18:40–19:10 Rin-Ballet 佐藤	18:40–19:30 ◎ビラB+ 新明	
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 新明	19:40–20:10 ◎ビラStretchC 北村	19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 北村		19:20–20:10 ◎ビラB+ 新明				19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 新明	●19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 北村		19:20–20:10 ◎ビラB+ 新明			19:20–20:10 ◎ビラLower+ 奥田	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 奥田	10分 19:40–20:10 Rin-Ballet 佐藤		19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 前原		19:40–20:10 ◎ビラcore 佐藤		
				20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 岡田														20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 岡田					20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 笠井	
	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 北村	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 奥田	●20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 北村	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 笠井	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 新明			20:40–21:30 ◎ビラLower+ 奥田	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 前原	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 北村	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 笠井	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 新明			20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 奥田	20:40–21:25 Power Waist Shape 北村	20:40–21:10 ◎ビラChestSR 北村	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 岡田	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 前原		20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 前原	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 笠井	

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
10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 前原	10:30–11:20 ◎ピラB+ 新明	10分 10:30–11:00 Rin-Ballet 佐藤	定休日	10:30–11:00 ◎ピラcore 北村	10:30–11:20 ◎ピラB+ 北村
		11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 前原		11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 奥田	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 北村
11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 前原	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 新明			12:30–13:20 ◎ピラLower+ 奥田	
13:10–14:00 ◎ピラLower+ 奥田	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 前原	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 前原			12:50–13:35 Boost Upper&Lower 奥田
14:30–15:20 ◎ピラJumpM 笠井	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 前原	14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 新明			14:10–15:00 ◎ピラA+ 笠井
15:50–16:40 ◎ピラA+ 笠井	15:30–16:20 ◎ピラH&L+ 前原	15:30–16:00 ◎ピラBackStyle 佐藤			15:30–16:00 ◎ピラcore 笠井
		16:30–17:00 ◎ピラRefCore 新明			
17:10–17:55 Boost Upper&Lower 奥田		17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 岡田			
	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 奥田	18:40–19:30 ◎ピラB+ 岡田		18:40–19:25 Power Waist Shape 岡田	18:50–19:40 ◎ピラB+ 新明
19:20–20:05 Power Waist Shape 岡田	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 奥田			20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 佐藤	20:10–21:00 ◎ピラWaist+ 新明
20:40–21:30 ◎ピラB+ 岡田	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 北村			10分 21:00–21:30 Rin-Ballet 佐藤	

【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
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）

【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+