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

※2026年05月02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	-
		08:00–08:50 ◎ピラLower+ 清水		08:00–08:50 ◎ピラB+ 藤松	08:00–08:30 ◎ピラcore 日高	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 清水			08:00–08:30 ◎ピラHipLine 日高							08:00–08:45 Strong Hip&Legs 倉橋						08:00–08:30 Cardio Reform Blast 柴田	
	09:30–10:20 ◎ピラB+ 倉橋	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 倉橋		09:30–10:15 Strong Back&Arms 川角	09:15–10:00 Boost Upper&Lower 日高	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 日高	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 藤松	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 藤松	09:10–10:00 ◎ピラUpper+ 清水		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 日高	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 柴田	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 柴田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 川角	09:30–10:15 Power Basic 倉橋	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 柴田		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 清水	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 日高	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 日高	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 清水	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 倉橋	09:10–10:00 ◎ピラUpper+ 清水	
	11:00–11:30 ◎ピラStretchC 倉橋	11:00–11:30 ◎ピラcore 倉橋		11:00–11:30 ◎ピラControlF 藤松	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 倉橋	10:40–11:30 ◎ピラA+ 柴田	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 清水	10:40–11:10 ◎ピラcore 倉橋	10:45–11:30 Strong Back&Arms 日高		11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 日高	10:40–11:10 ◎ピラBackStyle 藤松	10:40–11:30 ◎ピラA+ 柴田	11:00–11:30 ◎ピラBackStyle 藤松	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 川角	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 柴田		11:00–11:50 ◎ピラJumpM 柴田	10:40–11:10 ◎ピラStretchC 藤松	10:40–11:10 ◎ピラcore 日高	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 清水	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 清水	10:40–11:10 Rin-Ballet 柴田	
	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 藤松	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 倉橋		12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 清水	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 藤松	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 柴田	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 清水	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 藤松	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 倉橋		12:30–13:00 Rin-Ballet 柴田	11:50–12:35 Power Waist Shape 柴田	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 清水	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 川角	12:20–13:10 ◎ピラB&A+ 川角	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 倉橋		12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 清水	11:50–12:35 Power Basic 倉橋	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 清水	12:10–12:40 ◎ピラcore 倉橋	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 倉橋	11:50–12:35 Power Waist Shape 倉橋	
	13:30–14:00 Rin-Ballet 柴田	13:20–14:05 Power Waist Shape 日高		13:50–14:40 ◎ピラH&L+ 川角	13:50–14:40 ◎ピラJumpM 柴田	13:40–14:10 ◎ピラTotalBody 日高	13:40–14:30 ◎ピラA+ 藤松	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 清水	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 清水		13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 日高	13:40–14:25 Strong Back&Arms 川角	13:40–14:10 ◎ピラPerBackBody 藤松	13:50–14:40 ◎ピラWaist+ 倉橋	13:40–14:30 ◎ピラJumpM 藤松		14:00–14:30 ◎ピラChestSR 倉橋	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 日高	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 清水	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 倉橋	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 清水	13:35–14:05 ◎ピラRefBody 川角	
	14:40–15:30 ◎ピラLower+ 清水			15:20–15:50 ◎ピラStretchC 柴田	15:40–16:30 ◎ピラLower+ 倉橋	14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 清水			15:30–16:15 Boost Upper&Lower 川角					16:00–16:30 Rin-Ballet 柴田	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 清水	15:30–16:00 ◎ピラControlF 藤松		16:00–16:30 ◎ピラControlF 柴田	15:30–16:00 ◎ピラBackStyle 藤松				15:10–16:00 ◎ピラLower+ 清水	
	16:10–16:40 ◎ピラTotalBody 日高			16:30–17:00 ◎ピラBackStyle 柴田		16:20–16:50 Rin-Ballet 柴田	16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 川角									16:40–17:30 ◎ピラB+ 日高							16:45–17:30 Strong Back&Arms 川角	
	17:10–17:40 ◎ピラChestSR 柴田	17:20–17:50 Cardio Reform Blast 柴田			17:10–17:40 ◎ピラPerBackBody 倉橋	17:30–18:15 Strong Hip&Legs 川角		17:00–17:45 Strong Hip&Legs 川角	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 川角		17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 倉橋	17:10–17:40 ◎ピラRefBody 川角							17:00–17:45 Strong Hip&Legs 川角			16:50–17:40 ◎ピラH&L+ 川角		
				17:40–18:30 ◎ピラLower+ 清水			18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 川角	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 川角			18:00–18:50 ◎ピラJumpM 藤松		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 清水	18:30–19:15 Power Basic 日高	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 清水	18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 日高		18:00–18:45 Strong Back&Arms 川角		●18:20–19:10 ◎ピラLower+ 清水	18:00–18:50 ◎ピラA+ 柴田	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 川角	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 清水	
	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 藤松	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 柴田			18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 柴田	18:50–19:20 ◎ピラRefBody 川角			18:30–19:00 ◎ピラcore 倉橋			18:30–19:00 ◎ピラControlF 藤松							18:30–19:00 ◎ピラcore 倉橋						
	19:50–20:20 ◎ピラRefBody 川角						19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 日高	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 清水			19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 清水	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 日高	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 日高	19:50–20:20 Cardio Reform Blast 柴田	19:30–20:20 ◎ピラA+ 藤松			19:30–20:20 ◎ピラB+ 倉橋	19:45–20:30 Power Waist Shape 柴田	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 川角	19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 日高	19:50–20:20 ◎ピラTotalBody 日高		
	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 川角						21:00–21:45 Power Basic 日高	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 倉橋			21:00–21:45 Power Waist Shape 倉橋	21:10–21:40 ◎ピラHipLine 倉橋	21:10–21:40 ◎ピラTotalBody 日高	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 日高	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 清水			21:00–21:45 Strong Hip&Legs 川角	21:10–21:40 Rin-Ballet 柴田	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 川角	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 川角	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 川角		

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	−
					08:00−08:50 ◎ピラH&L+ 川角	定休日
09:30−10:00 ◎ピラControlF 柴田	09:30−10:15 Power Basic 藤松	09:30−10:00 Rin−Ballet 柴田	09:30−10:15 Strong Back&Arms 川角	09:30−10:20 ◎ピラLower+ 川角	09:30−10:20 ◎ピラA+ 藤松	
10:40−11:30 ◎ピラB+ 藤松	10:50−11:20 Cardio Reform Blast 柴田	10:40−11:30 ◎ピラB&A+ 倉橋	10:50−11:40 ◎ピラH&L+ 川角	11:00−11:30 ◎ピラChestSR 倉橋	11:00−11:50 ◎ピラLower+ 清水	
12:10−13:00 ◎ピラJumpM 柴田	12:00−12:30 ◎ピラChestSR 倉橋	12:10−12:55 Strong Hip&Legs 川角	12:20−12:50 ◎ピラControlF 藤松	12:10−12:40 ◎ピラHipLine 日高	12:30−13:15 Power Waist Shape 日高	
13:40−14:10 ◎ピラBackStyle 柴田	13:10−14:00 ◎ピラWaist+ 柴田	13:30−14:00 ◎ピラcore 倉橋	13:30−14:20 ◎ピラLower+ 清水	13:20−14:10 ◎ピラB&A+ 川角	14:00−14:45 Boost Upper&Lower 日高	
16:00−16:30 ◎ピラTotalBody 藤松	15:00−15:45 Boost Upper&Lower 日高	16:50−17:20 Cardio Reform Blast 柴田			15:30−16:15 Strong Hip&Legs 川角	
	17:10−17:40 ◎ピラStretchC 倉橋		17:00−17:50 ◎ピラUpper+ 清水	17:10−17:40 ◎ピラRefBody 川角	17:00−17:50 ◎ピラUpper+ 清水	
18:00−18:50 ◎ピラWaist+ 日高	18:20−19:10 ◎ピラUpper+ 清水	18:10−19:00 ◎ピラLower+ 清水	18:30−19:00 ◎ピラStretchC 倉橋	18:20−19:10 ◎ピラJumpM 柴田	18:30−19:00 ◎ピラTotalBody 日高	
19:30−20:20 ◎ピラLower+ 清水	19:50−20:20 ◎ピラHipLine 日高	19:40−20:30 ◎ピラUpper+ 清水	19:40−20:30 ◎ピラB+ 倉橋	19:50−20:20 ◎ピラBackStyle 柴田		
21:00−21:50 ◎ピラUpper+ 清水	21:00−21:50 ◎ピラLower+ 清水	21:10−21:40 ◎ピラPerBackBody 倉橋	21:10−21:40 ◎ピラControlF 藤松	21:00−21:50 ◎ピラUpper+ 倉橋		

【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	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+