2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 岡山店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月04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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 細田	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 渡邊	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 宮永	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 細田	定休日	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 細田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 角南	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 角南	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 倉田	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 渡邊	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 渡邊	定休日	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 宮永	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 宮永	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 細田	09:30-10:00 ◎ビラControlF 倉田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 宮永	09:30-10:20 ◎ビラB+ 細田	定休日	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 細田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 角南	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 渡邊	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 倉田	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 渡邊
	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 角南	10:30-11:00 ◎ビラcore 渡邊	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 宮永	10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 宮永		10:30-11:00 ◎ビラControlF 細田	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 細田	10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 角南	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 宮永	10:30-11:20 ◎ビラA+ 渡邊	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 角南		10:50-11:20 ◎ビラRefCore 倉田	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 宮永	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 細田	10:30-11:00 ◎ビラRefBody 角南	10:50-11:35 Strong Hip&Legs 倉田	10:50-11:20 ◎ビラHipLine 倉田		10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 細田	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 角南	10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 宮永	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 渡邊	10:50-11:40 ◎ビラA+ 渡邊
	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 倉田		12:10-12:55 Power Basic 渡邊	11:50-12:20 ◎ビラStretchC 倉田		11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 倉田	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 細田	11:50-12:20 ◎ビラChestSR 宮永	12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 細田	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 宮永	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 細田		11:50-12:20 ◎ビラChestSR 角南	11:50-12:40 ◎ビラB+ 渡邊	12:10-12:40 ◎ビラHipLine 倉田	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 角南	12:10-12:40 ◎ビラStretchC 倉田	11:50-12:20 ◎ビラChestSR 宮永		11:50-12:35 Power Basic 角南	11:50-12:20 ◎ビラControlF 細田	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 角南	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 宮永	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 宮永
	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 宮永	12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 渡邊	13:30-14:00 ◎ビラHipLine 倉田	12:50-13:40 ◎ビラB+ 渡邊		12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 角南	13:30-14:20 ◎ビラWaist+ 角南	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 渡邊	13:10-13:55 Power Basic 倉田		13:20-13:50 ◎ビラHipLine 倉田		12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 角南	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 角南	13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 宮永	12:50-13:35 Strong Back&Arms 細田	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 宮永	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 渡邊		13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 宮永	12:50-13:40 ◎ビラA+ 倉田	12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 渡邊	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 宮永
	13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 細田	14:10-15:00 ◎ビラLower+ 角南		14:10-14:40 ◎ビラPerBackBody 細田							14:20-14:50 ◎ビラStretchC 渡邊						14:30-15:00 ◎ビラTotalBody 宮永	14:10-14:40 ◎ビラPerBackBody 細田		14:30-15:00 ◎ビラStretchC 渡邊				14:30-15:00 ◎ビラHipLine 倉田
				15:10-15:55 Boost Upper&Lower 宮永							15:20-16:10 ◎ビラLower+ 角南							15:10-15:55 Boost Upper&Lower 宮永						
				16:20-17:10 ◎ビラJumpM 倉田							16:30-17:20 ◎ビラB&A+ 倉田							16:30-17:20 ◎ビラA+ 倉田						
	17:10-18:00 ◎ビラB+ 細田	17:10-17:40 ◎ビラRefBody 細田	16:50-17:35 Power Waist Shape 倉田																					
				17:40-18:30 ◎ビラLower+ 渡邊		17:30-18:20 ◎ビラLower+ 角南	17:30-18:00 ◎ビラChestSR 角南	17:20-18:05 Strong Back&Arms 渡邊	17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 宮永		17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 細田		17:10-18:00 ◎ビラB&A+ 渡邊	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 渡邊	17:10-18:00 ◎ビラJumpM 倉田	17:30-18:00 ◎ビラBackStyle 倉田	17:30-18:00 ◎ビラPerBackBody 角南	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 渡邊		17:20-17:50 ◎ビラRefBody 角南	17:10-18:00 ◎ビラWaist+ 角南	17:10-18:00 ◎ビラH&L+ 渡邊	17:30-18:00 ◎ビラPerBackBody 細田
	18:30-19:15 Strong Hip&Legs 角南	18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 角南	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 渡邊			18:50-19:40 ◎ビラJumpM 倉田	18:30-19:00 ◎ビラControlF 細田	18:30-19:20 ◎ビラLower+ 渡邊	18:30-19:00 ◎ビラHipLine 倉田	18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 宮永			18:30-19:15 Strong Hip&Legs 倉田	18:50-19:20 ◎ビラcore 渡邊	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 細田	18:30-19:00 ◎ビラChestSR 角南	18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 角南		18:20-18:50 ◎ビラControlF 宮永	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 倉田	18:30-19:15 Power Waist Shape 角南	18:20-18:50 ◎ビラTotalBody 宮永	18:30-19:20 ◎ビラB+ 細田
		19:30-20:20 ◎ビラLower+ 細田	19:20-19:50 ◎ビラTotalBody 倉田				19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 宮永	19:50-20:40 ◎ビラB+ 宮永	19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 細田	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 細田			19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 渡邊	19:50-20:20 ◎ビラPerBackBody 角南	19:50-20:20 ◎ビラChestSR 宮永	19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 細田	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 渡邊		19:30-20:20 ◎ビラB&A+ 渡邊	19:50-20:20 ◎ビラPerBackBody 細田	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 宮永	19:20-19:50 ◎ビラRefBody 細田	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 倉田
	19:50-20:20 ◎ビラBackStyle 宮永		20:20-21:10 ◎ビラLower+ 角南			20:10-20:40 ◎ビラRefCore 渡邊				20:40-21:10 ◎ビラChestSR 角南													20:20-20:50 ◎ビラPerBackBody 角南	
	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 宮永	20:50-21:35 Power Waist Shape 細田				21:10-21:40 ◎ビラStretchC 渡邊	20:50-21:40 ◎ビラB+ 宮永	21:10-21:40 ◎ビラBackStyle 宮永	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 細田				21:10-21:40 ◎ビラStretchC 渡邊	20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 角南	20:50-21:35 Power Waist Shape 宮永	20:50-21:40 ◎ビラLower+ 細田	21:10-21:40 ◎ビラcore 渡邊		20:50-21:40 ◎ビラLower+ 渡邊	20:50-21:35 Strong Back&Arms 細田	21:10-21:40 ◎ビラTotalBody 宮永	21:20-22:10 ◎ビラUpper+ 角南	21:10-21:40 ◎ビラcore 倉田
			21:40-22:10 ◎ビラChestSR 角南							21:40-22:10 ◎ビラPerBackBody 角南														

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
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
09:30–10:20 ◎ピラB+ 角南		09:30–10:20 ◎ピラB+ 角南	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 角南	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 縄田	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 倉田
10:50–11:20 ◎ピラcore 渡邊		10:50–11:35 Strong Back&Arms 縄田	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 渡邊	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 宮永	10:30–11:20 ◎ピラB+ 縄田
11:50–12:20 ◎ピラRefBody 縄田		12:00–12:50 ◎ピラJumpM 倉田	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 倉田	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 渡邊	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 渡邊
12:50–13:40 ◎ピラLower+ 宮永		13:20–13:50 ◎ピラChestSR 角南	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 角南	12:50–13:35 Strong Hip&Legs 角南	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 宮永
14:10–14:40 ◎ピラPerBackBody 角南	定休日		14:10–14:40 ◎ピラcore 渡邊	14:10–15:00 ◎ピラB+ 縄田	
15:10–15:55 Boost Upper&Lower 渡邊				15:30–16:00 ◎ピラPerBackBody 縄田	
16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 縄田				16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 宮永	
			17:10–17:55 Boost Upper&Lower 角南		17:20–17:50 ◎ピラChestSR 渡邊
17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 宮永		18:00–18:50 ◎ピラB+ 宮永	18:20–18:50 ◎ピラControlF 倉田	17:50–18:35 Power Waist Shape 渡邊	18:20–19:05 Power Basic 縄田
		19:20–20:10 ◎ピラA+ 倉田	19:20–20:10 ◎ピラJumpM 倉田		19:30–20:00 ◎ピラRefBody 宮永
		20:40–21:10 ◎ピラTotalBody 倉田	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 渡邊		20:30–21:20 ◎ピラB&A+ 宮永
		21:40–22:10 ◎ピラBackStyle 宮永			

【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	◎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+