2026年6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06月10日02:04 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	–
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 井上	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 縄田	09:30–10:15 Strong Back&Arms 角南	09:30–10:20 ◎ピラB+ 宮永	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 井上	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 縄田	定休日	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 角南	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 角南	09:30–10:20 ◎ピラA+ 渡邊	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 宮永	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 倉田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 倉田	定休日	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 倉田	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 宮永	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 倉田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 縄田	09:30–10:15 Power Waist Shape 宮永	09:30–10:20 ◎ピラA+ 渡邊	定休日	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 縄田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 倉田	臨時休業
	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 渡邊	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 縄田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 角南	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 宮永	10:50–11:35 Power Basic 渡邊	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 渡邊		10:40–11:30 ◎ピラLower+ 角南	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 角南	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 渡邊	10:30–11:20 ◎ピラB+ 宮永	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 渡邊	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 井上		10:50–11:20 ◎ピラcore 倉田	10:30–11:00 ◎ピラControlF 宮永	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 井上	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 縄田	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 宮永	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 倉田		10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 縄田	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 倉田	
	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 井上			11:50–12:40 ◎ピラLower+ 角南	12:00–12:30 ◎ピラcore 渡邊	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 渡邊		12:00–12:50 ◎ピラJumpM 倉田	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 井上	11:50–12:20 ◎ピラB+ 縄田	11:50–12:35 Strong Back&Arms 渡邊	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 井上	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 宮永		11:50–12:20 ◎ピラRefBody 宮永	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 井上	11:50–12:35 Power Waist Shape 倉田	12:00–12:30 ◎ピラStretchC 倉田	11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 縄田	11:50–12:35 Power Waist Shape 渡邊		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 井上	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 渡邊	
	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 宮永	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 井上	12:10–12:40 ◎ピラControlF 縄田	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 角南	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 井上	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 宮永		13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 井上	13:30–14:00 Cardio Reform Blast 縄田	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 縄田	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 井上		13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 角南		12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 宮永	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 井上	13:00–13:50 ◎ピラB+ 角南	13:00–13:50 ◎ピラJumpM 倉田	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 井上	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 井上		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 井上		
	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 宮永	14:10–14:40 ◎ピラcore 渡邊	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 縄田	14:20–14:50 ◎ピラStretchC 倉田	14:20–14:50 ◎ピラHipLine 角南	14:20–14:50 ◎ピラB&A+ 縄田		14:30–15:20 ◎ピラChestSR 宮永	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 角南	14:10–16:40 ◎ピラTotalBody 渡邊	14:10–15:00 ◎ピラJumpM 倉田		14:10–15:00 ◎ピラA+ 渡邊		14:20–14:50 Cardio Reform Blast 縄田	14:00–14:50 ◎ピラLower+ 井上	14:20–14:50 ◎ピラcore 倉田		14:10–14:40 ◎ピラControlF 宮永		
	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 井上	15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 井上	15:20–15:50 ◎ピラChestSR 宮永	15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 井上	15:20–15:50 ◎ピラBackStyle 宮永	15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 井上		16:10–16:40 ◎ピラBackStyle 宮永	16:10–16:40 ◎ピラTotalBody 渡邊	15:20–15:50 ◎ピラChestSR 渡邊					15:30–16:00 ◎ピラControlF 縄田	15:10–15:40 ◎ピラRefCore 渡邊	16:10–16:55 Boost Upper&Lower 渡邊	16:10–17:00 ◎ピラLower+ 井上	16:30–17:00 ◎ピラRefCore 縄田	15:20–15:50 ◎ピラBackStyle 宮永	16:40–17:10 ◎ピラHipLine 宮永		16:20–16:50 ◎ピラPerBackBody 渡邊		
	16:10–17:00 ◎ピラB+ 渡邊	16:30–17:00 ◎ピラChestSR 角南	16:50–17:20 ◎ピラTotalBody 宮永	16:20–17:10 ◎ピラB&A+ 縄田	16:50–17:20 Cardio Reform Blast 縄田	17:10–17:40 ◎ピラRefCore 宮永		17:10–18:00 ◎ピラB+ 角南	17:20–17:50 ◎ピラControlF 縄田	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 井上	17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 宮永	17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 縄田			17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 角南	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 宮永	17:30–18:00 ◎ピラHipLine 角南	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 角南	17:30–18:15 Strong Back&Arms 角南	17:40–18:30 ◎ピラB+ 宮永		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 井上		
	17:30–18:00 ◎ピラcore 渡邊	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 渡邊	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 井上	17:50–18:20 ◎ピラcore 倉田	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 井上	17:40–18:30 ◎ピラB+ 渡邊																18:00–18:30 ◎ピラHipLine 角南		
	18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 宮永	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 渡邊	18:50–19:40 ◎ピラH&L+ 縄田	18:50–19:20 ◎ピラRefBody 倉田	18:50–19:20 ◎ピラPerBackBody 倉田			18:10–19:00 ◎ピラLower+ 井上	18:30–19:00 ◎ピラRefBody 宮永	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 渡邊	18:30–19:15 Power Basic 宮永				18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 角南	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 渡邊	18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 宮永	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 倉田	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 井上			18:50–19:40 ◎ピラH&L+ 角南	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 角南	
	19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 角南	19:40–20:25 Power Waist Shape 倉田	20:10–20:40 ◎ピラcore 渡邊	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 縄田	19:50–20:20 ◎ピラHipLine 宮永			19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 井上	19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 宮永	19:40–20:30 ◎ピラB+ 角南	19:40–20:10 ◎ピラPerBackBody 渡邊	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 井上			19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 渡邊	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 縄田	19:30–20:15 Strong Hip&Legs 宮永	19:50–20:20 ◎ピラChestSR 角南	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 角南			20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 井上	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 宮永	
	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 角南	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 倉田	21:10–21:40 ◎ピラStretchC 渡邊	21:10–22:00 ◎ピラWaist+ 倉田	20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 宮永			20:50–21:40 ◎ピラWaist+ 倉田	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 井上	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 角南	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 井上	20:30–21:00 ◎ピラRefBody 縄田			21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 渡邊	21:00–21:30 ◎ピラControlF 縄田	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 井上	20:50–21:35 Power Waist Shape 角南	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 角南			21:00–21:30 ◎ピラChestSR 宮永		
												21:30–22:00 ◎ピラControlF 縄田										21:30–22:00 ◎ピラTotalBody 渡邊		

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
09:30-10:00 ◎ピラHipLine 角南	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 角南	09:30-10:20 ◎ピラB+ 角南	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB+ 縄田	09:30-10:15 Power Waist Shape 角南
10:30-11:00 ◎ピラRefBody 角南	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 宮永	10:50-11:35 Strong Hip&Legs 角南		10:50-11:35 Boost Upper&Lower 倉田	10:40-11:10 ◎ピラRefCore 角南
11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 宮永	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 井上	12:00-12:30 ◎ピラStretchC 渡邊		12:00-12:50 ◎ピラJumpM 倉田	11:40-12:30 ◎ピラB&A+ 渡邊
12:50-13:35 Strong Back&Arms 宮永	13:00-13:30 ◎ピラRefBody 角南	13:00-13:30 ◎ピラHipLine 角南		13:20-13:50 ◎ピラTotalBody 渡邊	13:00-13:50 ◎ピラB+ 渡邊
14:10-15:00 ◎ピラH&L+ 倉田		14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 渡邊		14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 井上	14:20-15:05 Boost Upper&Lower 角南
15:30-16:00 ◎ピラRefBody 縄田		15:20-15:50 ◎ピラControlF 縄田		15:40-16:25 Power Basic 縄田	15:30-16:00 ◎ピラRefBody 縄田
16:30-17:00 ◎ピラBackStyle 宮永		16:20-17:10 ◎ピラLower+ 井上			
17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 角南	17:30-18:20 ◎ピラB+ 縄田	17:40-18:25 Strong Back&Arms 縄田		17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 井上	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 渡邊
18:50-19:20 ◎ピラRefBody 縄田	18:50-19:20 ◎ピラControlF 縄田			18:30-19:20 ◎ピラA+ 渡邊	18:20-18:50 ◎ピラPerBackBody 縄田
19:50-20:20 Cardio Reform Blast 縄田	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 井上			19:50-20:20 ◎ピラStretchC 渡邊	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 倉田
20:50-21:40 ◎ピラLower+ 倉田	21:10-21:55 Power Basic 縄田			20:50-21:35 Power Basic 宮永	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 縄田

【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	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+