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

※2026年04月30日02:01 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
				08:00–08:50 ◎ピラLower+ 加藤							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 丸山							08:00–08:30 ◎ピラStretchC 丸山						
	09:30–10:15 Strong Back&Arms 丸山	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 丸山	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 加藤	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 加藤		09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 佐藤	09:30–10:15 Power Waist Shape 矢口	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 佐藤	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 加藤	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 佐藤	09:10–09:40 ◎ピラRefCore 丸山		09:30–10:00 ◎ピラRefCore 丸山	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 加藤	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 北村	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 矢口	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 丸山	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 丸山		09:30–10:00 ◎ピラChestSR 佐藤	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 佐藤	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 加藤	09:30–10:00 ◎ピラcore 北村	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 小笠原
	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 丸山	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 丸山	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 加藤	10:40–11:25 Power Basic 丸山		10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 佐藤	10:40–11:30 ◎ピラB&A+ 矢口	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 佐藤	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 加藤	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 佐藤	10:10–11:00 ◎ピラWaist+ 矢口		10:30–11:15 Strong Hip&Legs 丸山	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 加藤	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 北村	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 北村	10:30–11:15 Power Waist Shape 丸山	10:20–11:10 ◎ピラJumpM 北村		10:30–11:15 Boost Upper&Lower 佐藤	11:30–12:00 ◎ピラStretchC 丸山	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 加藤	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 北村	10:30–11:20 ◎ピラB+ 矢口
	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 加藤	11:50–12:40 ◎ピラB+ 矢口	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 佐藤	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 矢口		11:30–12:15 Power Waist Shape 矢口	12:00–12:30 ◎ピラChestSR 佐藤	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 加藤	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 丸山	11:30–12:15 Strong Hip&Legs 丸山	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 加藤		11:40–12:30 ◎ピラLower+ 加藤	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 矢口	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 矢口	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 矢口	11:50–12:20 Cardio Reform Blast 小笠原	11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 佐藤		11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 矢口	12:30–13:00 ◎ピラRefCore 丸山	12:10–12:40 ◎ピラcore 北村	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 加藤	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 佐藤
		13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 矢口	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 佐藤	13:10–13:55 Strong Back&Arms 佐藤		12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 矢口	13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 佐藤	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 加藤	13:15–14:00 Strong Back&Arms 丸山	12:50–13:40 ◎ピラB+ 丸山	12:50–13:20 ◎ピラPerBackBody 佐藤		13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 加藤	13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 矢口	13:10–14:00 ◎ピラB+ 矢口	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 矢口	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 北村	12:40–13:10 ◎ピラChestSR 佐藤		13:10–14:00 ◎ピラB+ 矢口		13:10–13:40 ◎ピラHipLine 北村	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 加藤	
				14:20–15:05 Strong Hip&Legs 佐藤							13:50–14:35 Power Waist Shape 矢口							13:40–14:25 Power Basic 丸山						
				15:30–16:00 ◎ピラRefCore 矢口							15:00–15:30 ◎ピラStretchC 丸山							15:00–15:50 ◎ピラB&A+ 矢口						
				16:30–17:20 ◎ピラB+ 丸山							16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 加藤							16:20–17:10 ◎ピラLower+ 矢口						
			17:20–17:50 Cardio Reform Blast 小笠原			17:20–18:05 Strong Back&Arms 丸山	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 丸山	17:20–18:10 ◎ピラB+ 矢口	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 矢口	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 小笠原	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 加藤		17:50–18:20 ◎ピラcore 北村	18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 佐藤	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 丸山	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 北村	17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 矢口	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 佐藤		17:25–18:10 Power Waist Shape 丸山	17:20–18:10 ◎ピラB+ 矢口	17:20–17:50 ◎ピラChestSR 佐藤		
	17:50–18:40 ◎ピラB&A+ 矢口		17:50–18:20 ◎ピラStretchC 丸山																					
		18:20–19:10 ◎ピラJumpM 北村				18:40–19:10 ◎ピラStretchC 丸山	18:40–19:25 Power Waist Shape 丸山	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 矢口	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 矢口	18:40–19:10 Cardio Reform Blast 小笠原			18:50–19:35 Boost Upper&Lower 北村	19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 佐藤	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 丸山	19:00–19:30 ◎ピラHipLine 北村	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 矢口			18:40–19:10 ◎ピラStretchC 丸山	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 矢口	18:20–19:05 Power Waist Shape 佐藤	18:00–18:30 ◎ピラHipLine 北村	18:00–18:30 ◎ピラRefCore 矢口
	19:00–19:50 ◎ピラB+ 矢口	19:10–19:40 ◎ピラRefCore 矢口																					19:00–19:30 ◎ピラBackStyle 北村	
			19:40–20:30 ◎ピラB+ 矢口			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 加藤				19:40–20:30 ◎ピラLower+ 加藤					19:40–20:30 ◎ピラLower+ 加藤					19:40–20:30 ◎ピラLower+ 加藤		19:40–20:25 Boost Upper&Lower 矢口		
	20:20–20:50 ◎ピラTotalBody 佐藤	20:10–20:40 ◎ピラChestSR 北村					20:00–20:50 ◎ピラJumpM 北村	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 佐藤	20:00–20:50 ◎ピラJumpM 北村				20:00–20:50 ◎ピラB+ 佐藤	20:00–20:50 ◎ピラWaist+ 丸山		20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 佐藤	20:20–20:50 ◎ピラPerBackBody 佐藤				20:00–20:45 Power Basic 丸山		20:00–20:30 ◎ピラStretchC 丸山	19:50–20:35 Strong Back&Arms 丸山
	21:20–21:50 ◎ピラPerBackBody 佐藤	21:10–21:55 Boost Upper&Lower 北村	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 矢口			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 加藤	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 北村	21:05–21:50 Boost Upper&Lower 矢口	21:20–21:50 ◎ピラBackStyle 北村	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 加藤			21:20–21:50 ◎ピラPerBackBody 佐藤	21:20–21:50 ◎ピラStretchC 丸山	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 加藤	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 佐藤	21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 佐藤		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 加藤	21:20–21:50 ◎ピラStretchC 丸山	●21:00–21:50 ◎ピラB+ 矢口	21:00–21:45 Strong Back&Arms 丸山	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 加藤

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
08:00–08:45 Strong Back&Arms 矢口	定休日			08:00–08:30 ◎ピラStretchC 丸山	
09:10–09:40 ◎ピラRefCore 矢口		09:30–10:15 Power Waist Shape 丸山	09:30–10:00 ◎ピラControlF 小笠原	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 丸山	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 北村
10:10–11:00 ◎ピラUpper+ 加藤		10:50–11:20 ◎ピラStretchC 丸山	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 小笠原	10:00–10:45 Strong Back&Arms 矢口	10:30–11:00 ◎ピラcore 北村
11:30–12:00 ◎ピラStretchC 丸山		11:50–12:35 Strong Hip&Legs 佐藤	11:30–12:15 Power Basic 丸山	11:10–11:40 ◎ピラPerBackBody 佐藤 12:10–12:40 ◎ピラChestSR 佐藤	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 丸山
12:30–13:15 Strong Hip&Legs 丸山		13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 佐藤	12:50–13:20 ◎ピラStretchC 丸山	13:10–13:55 Power Waist Shape 矢口	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 丸山
13:40–14:25 Strong Back&Arms 矢口				14:20–15:10 ◎ピラB+ 矢口	
15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 佐藤				15:40–16:10 ◎ピラRefBody 丸山	
16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 加藤		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 加藤	17:40–18:10 ◎ピラChestSR 佐藤	16:40–17:10 ◎ピラChestSR 佐藤 17:40–18:25 Boost Upper&Lower 佐藤	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 加藤
17:40–18:30 ◎ピラLower+ 加藤		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 加藤	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 佐藤		19:00–19:50 ◎ピラLower+ 加藤
		19:40–20:25 Power Basic 矢口	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 加藤		20:20–20:50 ◎ピラPerBackBody 佐藤
		21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 矢口	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 加藤		21:20–21:50 ◎ピラChestSR 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
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	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+