2026年5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(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	－
09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 北村	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 矢口	定休日	08:00–08:30 ◎ピラStretchC 丸山	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 加藤	08:00–08:45 Power Basic 矢口			08:00–08:30 ◎ピラPerBackBody 佐藤	定休日						08:00–08:30 ◎ピラRefCore 丸山	定休日						08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 矢口	定休日
			08:00–09:30 ◎ピラRefCore 丸山		09:15–10:00 Boost Upper&Lower 加藤			09:00–09:45 Strong Hip&Legs 佐藤							09:00–09:45 Strong Hip&Legs 丸山							09:20–09:50 ◎ピラRefCore 矢口	
	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 矢口			09:20–10:10 ◎ピラLower+ 加藤		09:30–10:00 ◎ピラRefCore 矢口	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 北村			09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 加藤	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 矢口	09:30–10:15 Power Basic 丸山	09:30–10:00 ◎ピラcore 北村	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 丸山			09:30–10:20 ◎ピラLower+ 矢口	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 佐藤	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 矢口	08:30–10:00 ◎ピラStretchC 丸山	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 加藤		
10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 北村	10:40–11:10 ◎ピラChestSR 北村		10:00–10:50 ◎ピラLower+ 加藤	10:40–11:25 Power Waist Shape 丸山	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 北村	10:30–11:15 Strong Back&Arms 矢口	10:30–11:00 ◎ピラcore 北村	10:10–11:00 ◎ピラLower+ 加藤		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 加藤	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 矢口	10:40–11:25 Strong Back&Arms 丸山	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 北村	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 丸山	10:10–11:00 ◎ピラWaist+ 矢口		10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 佐藤	10:50–11:35 Power Basic 矢口	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 丸山	10:50–11:40 ◎ピラB+ 加藤	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 加藤	
11:30–12:15 Power Waist Shape 丸山	11:40–12:30 ◎ピラJumpM 北村		11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 加藤	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 丸山	11:30–12:00 ◎ピラcore 北村	11:40–12:10 ◎ピラHipLine 北村	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 加藤	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 加藤		12:10–12:55 Power Waist Shape 佐藤	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 加藤	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 加藤	11:30–12:00 ◎ピラPerBackBody 佐藤	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 北村	11:30–12:15 Power Basic 矢口		12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 佐藤	11:30–12:20 ◎ピラB+ 矢口	12:00–12:30 ◎ピラChestSR 佐藤	11:30–12:20 ◎ピラJumpM 北村	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 丸山	11:30–12:20 ◎ピラB+ 加藤	
12:50–13:35 Power Basic 丸山	13:00–13:30 ◎ピラRefCore 矢口		12:40–13:25 Power Basic 矢口	12:50–13:35 Strong Hip&Legs 佐藤	12:30–13:00 ◎ピラPerBackBody 佐藤	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 北村	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 加藤	12:50–13:35 Power Basic 矢口		13:30–14:20 ◎ピラB+ 矢口		13:20–14:10 ◎ピラWaist+ 加藤	12:30–13:15 Strong Back&Arms 佐藤	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 北村	12:40–13:25 Strong Back&Arms 佐藤		13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 佐藤	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 矢口	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 加藤	12:50–13:20 ◎ピラHipLine 北村		12:50–13:35 Strong Hip&Legs 佐藤	
	14:00–14:45 Boost Upper&Lower 矢口		14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 矢口	14:00–14:45 Strong Back&Arms 佐藤	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 矢口			14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 佐藤							14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 佐藤							14:00–14:30 ◎ピラPerBackBody 佐藤	
	15:10–16:00 ◎ピラB+ 佐藤				14:30–15:20 ◎ピラJumpM 北村										15:00–15:30 ◎ピラRefBody 丸山							15:00–15:30 ◎ピラRefCore 矢口	
			15:20–16:10 ◎ピラH&L+ 丸山	15:20–16:10 ◎ピラB+ 加藤				15:20–15:50 ◎ピラRefCore 矢口														
	16:30–17:00 ◎ピラPerBackBody 佐藤				15:50–16:40 ◎ピラWaist+ 加藤										16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 佐藤							16:10–17:00 ◎ピラH&L+ 丸山	
			16:40–17:10 ◎ピラcore 北村	16:40–17:10 ◎ピラChestSR 佐藤				16:20–16:50 ◎ピラStretchC 丸山														
17:20–18:10 ◎ピラJumpM 北村	17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 北村		17:40–18:10 ◎ピラHipLine 北村	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 佐藤	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 加藤	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 丸山	17:10–17:55 Power Waist Shape 矢口	17:20–18:05 Strong Back&Arms 丸山		18:00–18:30 ◎ピラPerBackBody 佐藤		17:05–17:50 Power Basic 矢口	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 佐藤	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 加藤	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 矢口		17:05–17:50 Strong Hip&Legs 佐藤	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 加藤	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 矢口	17:20–18:05 Power Basic 丸山		17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 丸山	
18:40–19:10 ◎ピラcore 北村					18:40–19:30 ◎ピラB+ 丸山		18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 矢口				18:40–19:10 ◎ピラHipLine 北村	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 矢口	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 佐藤				●18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 加藤	18:40–19:30 ◎ピラB+ 加藤	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 矢口	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 北村			
19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 加藤						20:00–20:45 Boost Upper&Lower 矢口	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 丸山			19:00–19:45 Boost Upper&Lower 丸山	19:40–20:25 Power Basic 佐藤	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 加藤	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 矢口	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 加藤			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 丸山	20:00–20:45 Strong Back&Arms 丸山	19:40–20:30 ◎ピラB+ 加藤	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 矢口	19:00–19:45 Strong Hip&Legs 佐藤		
										20:20–20:50 ◎ピラcore 北村				20:20–20:50 ◎ピラChestSR 佐藤							20:20–20:50 ◎ピラPerBackBody 佐藤		
21:00–21:50 ◎ピラLower+ 加藤						21:20–21:50 ◎ピラRefCore 矢口	21:00–21:45 Power Basic 丸山			21:20–21:50 ◎ピラBackStyle 北村	21:00–21:45 Strong Back&Arms 佐藤	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 加藤	21:00–21:45 Power Basic 矢口	21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 佐藤			●21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 丸山	21:20–21:50 ◎ピラStretchC 丸山	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 加藤	21:00–21:45 Power Waist Shape 矢口	21:20–21:50 ◎ピラBackStyle 北村		

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	-
					08:00-08:30 ◎ピラChestSR 佐藤	
					09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 佐藤	
09:30-10:00 ◎ピラRefBody 丸山	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 矢口	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 佐藤	09:30-10:15 Power Waist Shape 加藤	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 佐藤		
10:30-11:00 ◎ピラRefCore 丸山	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 矢口	10:30-11:00 ◎ピラTotalBody 佐藤	10:40-11:30 ◎ピラB+ 加藤	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 佐藤	10:00-10:50 ◎ピラWaist+ 矢口	
11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 矢口	12:10-12:40 ◎ピラStretchC 丸山	11:30-12:15 Strong Hip&Legs 丸山	12:00-12:30 ◎ピラChestSR 佐藤	11:50-12:40 ◎ピラB+ 丸山	11:20-12:10 ◎ピラB+ 矢口	
12:50-13:35 Power Waist Shape 矢口	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 丸山	12:50-13:40 ◎ピラB+ 丸山	13:00-13:30 ◎ピラRefBody 佐藤	13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 丸山	12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 丸山	
					14:00-14:50 ◎ピラH&L+ 丸山	定休日
					15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 加藤	
			17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 矢口		16:40-17:30 ◎ピラLower+ 加藤	
17:20-18:05 Boost Upper&Lower 加藤	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 加藤	18:00-18:30 ◎ピラHipLine 北村		17:50-18:40 ◎ピラB+ 加藤	18:00-18:30 ◎ピラRefCore 丸山	
18:40-19:25 Power Basic 加藤	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 加藤	19:00-19:30 ◎ピラBackStyle 北村	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 矢口	19:10-19:55 Boost Upper&Lower 加藤		
20:00-20:50 ◎ピラWaist+ 佐藤	20:00-20:50 ◎ピラJumpM 北村	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 矢口	19:40-20:25 Power Basic 北村	20:20-20:50 ◎ピラStretchC 丸山		
21:20-21:50 ◎ピラChestSR 佐藤	21:20-21:50 ◎ピラcore 北村	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 矢口	21:00-21:50 ◎ピラJumpM 北村	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 丸山		

【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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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+