2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 広島八丁堀店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月01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	-
		08:00–08:30 ◎ビラControlF 眞庭		08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 北瀬	08:00–08:30 ◎ビラPerBackBody 谷口	08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 重松			08:00–08:50 ◎ビラLower+ 吉田							08:00–08:30 ◎ビラPerBackBody 渡辺							08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 北瀬	
		08:50–09:40 ◎ビラB+ 眞庭		09:10–09:40 ◎ビラHipLine 北瀬	08:50–09:40 ◎ビラLower+ 谷口	09:10–09:40 ◎ビラTotalBody 重松			09:10–09:40 ◎ビラRefBody 吉田							08:50–09:40 ◎ビラUpper+ 福田							09:10–09:40 ◎ビラTotalBody 北瀬	
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 吉田	10:00–10:30 ◎ビラBackStyle 北瀬		10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 眞庭	10:00–10:50 ◎ビラJumpM 渡辺	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 眞庭	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 眞庭	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 吉田	10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 重松		09:30–10:00 Rin-Ballet 中田	09:30–10:20 ◎ビラB+ 重松	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 吉田	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 北瀬	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 重松		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 北瀬	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 渡辺	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 眞庭	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 福田	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 渡辺	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 重松	
	10:40–11:10 ◎ビラHipLine 眞庭	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 北瀬		11:10–11:40 ◎ビラStretchC 眞庭	11:10–11:40 Rin-Ballet 渡辺	11:10–12:00 ◎ビラA+ 谷口	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 眞庭	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 吉田	11:10–11:40 ◎ビラTotalBody 重松		10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 重松	10:40–11:10 ◎ビラTotalBody 重松	10:40–11:10 ◎ビラStretchC 渡辺	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 北瀬	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 重松	10:00–10:30 Cardio Reform Blast 渡辺	10:40–11:10 ◎ビラBackStyle 北瀬	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 北瀬	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 眞庭	10:40–11:10 ◎ビラHipLine 杉野	10:40–11:30 ◎ビラB+ 吉田		
	11:30–12:20 ◎ビラB+ 眞庭	12:00–12:30 ◎ビラcore 眞庭		12:00–12:50 ◎ビラB&A+ 北瀬	12:00–12:30 ◎ビラRefCore 吉田	12:20–12:50 ◎ビラChestSR 谷口	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 重松	11:50–12:20 ◎ビラHipLine 北瀬	12:00–12:30 ◎ビラBackStyle 北瀬		11:30–12:00 ◎ビラStretchC 重松	11:30–12:00 ◎ビラBackStyle 北瀬	11:30–12:00 Cardio Reform Blast 渡辺	11:30–12:15 Power Waist Shape 眞庭	11:30–12:00 ◎ビラHipLine 北瀬	10:50–11:40 ◎ビラB+ 吉田	11:30–12:20 ◎ビラB+ 重松	11:30–12:20 ◎ビラA+ 谷口	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 重松	11:30–12:20 ◎ビラJumpM 杉野	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 吉田	11:10–12:00 ◎ビラUpper+ 福田	
	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 吉田	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 吉田		13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 北瀬	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 吉田	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 眞庭	12:40–13:10 ◎ビラRefCore 吉田	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 北瀬	12:50–13:40 ◎ビラB+ 北瀬		12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 北瀬	12:20–13:10 ◎ビラJumpM 渡辺	12:20–13:05 Power Basic 吉田	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 眞庭	12:20–13:10 ◎ビラB+ 北瀬	12:00–12:45 Strong Hip&Legs 吉田		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 福田	12:40–13:10 ◎ビラPerBackBody 谷口	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 重松	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 福田	12:40–13:10 Cardio Reform Blast 渡辺	12:20–12:50 ◎ビラRefCore 吉田	
	13:50–14:20 ◎ビラStretchC 重松	14:00–14:30 Rin-Ballet 渡辺	定休日	14:00–14:50 ◎ビラB+ 吉田	14:00–14:30 ◎ビラRefBody 北瀬	14:00–14:50 ◎ビラB+ 眞庭	13:30–14:00 Rin-Ballet 中田	13:50–14:20 ◎ビラTotalBody 眞庭	14:00–14:30 ◎ビラControlF 眞庭	定休日	13:25–13:55 ◎ビラChestSR 渡辺	13:30–14:00 ◎ビラStretchC 重松		13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 吉田	13:30–14:00 Rin-Ballet 中田	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 重松	定休日	13:50–14:20 ◎ビラHipLine 北瀬	13:30–14:00 ◎ビラTotalBody 北瀬	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 北瀬	13:50–14:20 ◎ビラControlF 眞庭	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 福田	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 福田	定休日
	14:40–15:25 Boost Upper&Lower 眞庭	14:50–15:40 ◎ビラJumpM 渡辺		15:10–15:40 ◎ビラRefBody 吉田	14:50–15:40 ◎ビラA+ 谷口	15:10–15:40 ◎ビラPerBackBody 谷口		14:40–15:25 Power Basic 眞庭	14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 吉田		14:25–15:15 ◎ビラUpper+ 北瀬			14:40–15:10 ◎ビラHipLine 北瀬		14:00–14:50 ◎ビラLower+ 福田		14:40–15:10 ◎ビラStretchC 重松		14:20–15:10 ◎ビラH&L+ 眞庭		14:40–15:10 ◎ビラHipLine 眞庭	14:20–14:50 ◎ビラBackStyle 北瀬	
		16:00–16:30 ◎ビラTotalBody 北瀬		16:00–16:30 ◎ビラControlF 眞庭	16:00–16:30 ◎ビラChestSR 谷口	16:00–16:50 ◎ビラLower+ 重松	16:10–17:00 ◎ビラB&A+ 吉田		16:00–16:30 ◎ビラStretchC 重松			16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 吉田		16:10–16:40 ◎ビラRefBody 重松	16:00–16:50 ◎ビラB&A+ 重松	15:10–15:40 ◎ビラcore 渡辺		15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 福田		16:10–17:00 ◎ビラB+ 眞庭		15:10–15:40 ◎ビラTotalBody 眞庭	
	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 吉田	16:50–17:40 ◎ビラWaist+ 重松		16:50–17:40 ◎ビラLower+ 眞庭	16:50–17:20 ◎ビラTotalBody 北瀬	17:10–17:40 ◎ビラStretchC 重松	17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 重松	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 吉田	16:50–17:20 ◎ビラHipLine 眞庭		17:20–17:50 ◎ビラStretchC 重松	17:20–17:50 ◎ビラHipLine 杉野	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 眞庭	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 眞庭	17:10–17:40 ◎ビラTotalBody 北瀬		17:20–17:50 ◎ビラChestSR 谷口	17:00–17:30 Rin-Ballet 渡辺	17:00–17:50 ◎ビラJumpM 杉野	17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 北瀬	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 吉田	17:10–17:40 ◎ビラStretchC 眞庭	
	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 重松	18:00–18:30 ◎ビラStretchC 重松		18:00–18:30 ◎ビラRefCore 吉田	17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 北瀬	18:00–18:30 Cardio Reform Blast 渡辺	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 吉田	18:10–18:40 ◎ビラControlF 眞庭	17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 眞庭		17:50–18:40 ◎ビラA+ 谷口	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 重松	18:10–19:00 ◎ビラJumpM 杉野	18:10–18:40 Rin-Ballet 渡辺	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 吉田	18:00–18:30 ◎ビラHipLine 北瀬	18:10–19:00 ◎ビラA+ 谷口	17:50–18:40 ◎ビラB&A+ 重松	18:10–18:40 ◎ビラHipLine 杉野	18:10–18:40 ◎ビラTotalBody 北瀬	18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 吉田	18:00–18:30 ◎ビラControlF 眞庭	
	19:20–19:50 Cardio Reform Blast 渡辺			19:00–19:50 ◎ビラB+ 眞庭		19:20–19:50 ◎ビラRefCore 重松		19:00–19:50 ◎ビラB+ 眞庭			19:00–19:30 ◎ビラChestSR 谷口	19:20–19:50 ◎ビラcore 眞庭	19:00–19:30 Cardio Reform Blast 渡辺	19:20–19:50 ◎ビラStretchC 眞庭			19:20–19:50 ◎ビラTotalBody 眞庭	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 福田	19:00–19:50 ◎ビラB+ 吉田	19:00–19:45 Strong Hip&Legs 眞庭	19:20–19:50 ◎ビラControlF 眞庭		
	20:10–20:40 ◎ビラChestSR 渡辺			20:10–21:00 ◎ビラWaist+ 北瀬		20:10–20:40 ◎ビラBackStyle 眞庭					19:50–20:40 ◎ビラLower+ 吉田	20:10–20:40 ◎ビラHipLine 眞庭	20:10–21:00 ◎ビラB+ 重松	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 吉田	20:10–20:40 ◎ビラControlF 眞庭			20:10–20:40 ◎ビラRefBody 吉田	20:10–20:40 ◎ビラBackStyle 北瀬	20:10–20:40 ◎ビラStretchC 重松	20:10–21:00 ◎ビラLower+ 福田		
	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 重松						21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 眞庭	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 北瀬			21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 吉田	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 北瀬	21:20–21:50 ◎ビラPerBackBody 渡辺	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 吉田	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 吉田		21:20–21:50 ◎ビラControlF 眞庭	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 吉田	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 北瀬	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 重松	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 眞庭		

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RefBody 吉田	
					08:50-09:40 ◎ピラB+ 吉田	
09:30-10:00 ◎ピラControlF 眞庭	09:30-10:20 ◎ピラB+ 北瀬	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 北瀬	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 北瀬	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 吉田	10:00-10:30 ◎ピラHipLine 眞庭	
10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 吉田	10:40-11:10 ◎ピラBackStyle 北瀬	10:40-11:10 ◎ピラTotalBody 北瀬	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 北瀬	10:40-11:10 ◎ピラChestSR 渡辺	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 福田	
11:30-12:00 ◎ピラRefBody 吉田	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 吉田	11:30-12:00 ◎ピラcore 眞庭	11:30-12:00 ◎ピラStretchC 重松	11:30-12:20 ◎ピラJumpM 渡辺	12:00-12:30 ◎ピラPerBackBody 渡辺	
12:20-12:50 ◎ピラHipLine 杉野	12:40-13:10 Rin-Ballet 中田	12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 福田	12:20-13:10 ◎ピラWaist+ 重松	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 吉田	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 福田	
13:10-14:00 ◎ピラJumpM 杉野		13:30-14:00 ◎ピラRefBody 北瀬	13:30-14:20 ◎ピラLower+ 福田	13:50-14:20 Rin-Ballet 中田	14:00-14:30 Cardio Reform Blast 渡辺	
		14:20-14:50 ◎ピラBackStyle 眞庭		14:40-15:10 ◎ピラTotalBody 重松	14:50-15:20 ◎ピラTotalBody 重松	
					15:40-16:30 ◎ピラWaist+ 重松	
16:10-16:40 ◎ピラTotalBody 眞庭			16:10-16:40 ◎ピラTotalBody 北瀬			
17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 重松			17:00-17:30 ◎ピラControlF 眞庭	17:10-17:40 ◎ピラRefCore 吉田	16:50-17:40 ◎ピラLower+ 北瀬	
		17:20-18:10 ◎ピラJumpM 杉野				
18:10-18:40 Rin-Ballet 渡辺	17:50-18:40 ◎ピラWaist+ 眞庭		17:50-18:40 ◎ピラB+ 重松	18:00-18:30 ◎ピラHipLine 北瀬	18:00-18:30 ◎ピラBackStyle 北瀬	
		18:30-19:00 ◎ピラHipLine 杉野				
19:00-19:30 ◎ピラcore 渡辺	19:00-19:30 ◎ピラStretchC 重松	19:20-19:50 ◎ピラChestSR 渡辺	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 福田	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 北瀬		
19:50-20:40 ◎ピラLower+ 重松	19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 重松		20:10-20:40 ◎ピラBackStyle 眞庭	20:00-20:30 ◎ピラStretchC 重松		
		20:10-21:00 ◎ピラLower+ 福田				
21:00-21:45 Power Basic 重松	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 福田	21:20-21:50 Rin-Ballet 渡辺	21:00-21:45 Strong Hip&Legs 眞庭	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 重松		

定休日

【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
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+