2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 金山店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月16日02:11 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	－
		08:30-09:00 ◎ビラControlF 池上		08:30-09:20 ◎ビラB&A+ 村上	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 鹿島	08:30-09:15 Power Waist Shape 中垣内		09:30-10:15 Strong Hip&Legs 鈴木	08:30-09:15 Power Basic 村上						08:30-09:20 ◎ビラJumpM 鈴木							08:30-09:00 ◎ビラBackStyle 徳井	
	09:30-10:00 Rin-Ballet 鈴木	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 池上		09:50-10:20 Rin-Ballet 鈴木	09:50-10:40 ◎ビラH&L+ 亀山	09:50-10:20 ◎ビラStretchC 池上	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 中垣内		09:50-10:20 ◎ビラHipLine 池上		09:30-10:00 ◎ビラChestSR 村上	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 亀山	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 中垣内	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 徳井	09:30-10:00 ◎ビラControlF 池上	09:50-10:40 ◎ビラB+ 亀山		09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 中垣内	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 鈴木	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 徳井	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 鈴木	09:30-10:20 ◎ビラB+ 亀山	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 田中	
	10:30-11:00 ◎ビラHipLine 内山	10:20-11:05 Strong Hip&Legs 鈴木		10:40-11:30 ◎ビラWaist+ 池上	11:00-11:30 ◎ビラTotalBody 徳井	10:40-11:30 ◎ビラB+ 亀山	10:40-11:30 ◎ビラJumpM 徳井	10:40-11:10 ◎ビラControlF 池上	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 中垣内		10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 亀山	10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 村上	10:50-11:20 Cardio Reform Blast 鈴木	10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 徳井	10:30-11:00 ◎ビラChestSR 村上	11:00-11:30 ◎ビラHipLine 内山		10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 村上	10:50-11:40 ◎ビラB+ 徳井	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 池上	10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 村上	10:50-11:20 ◎ビラHipLine 池上	10:40-11:10 ◎ビラcore 内山	
	11:30-12:00 Cardio Reform Blast 鈴木	11:30-12:20 ◎ビラB+ 徳井						11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 鹿島	11:50-12:40 ◎ビラA+ 池上		11:20-11:50 Rin-Ballet 加藤				11:30-12:20 ◎ビラA+ 池上						11:30-12:20 ◎ビラLower+ 竹矢			
				12:10-13:00 ◎ビラB+ 徳井	12:10-12:40 Cardio Reform Blast 鈴木	12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 村上	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 中垣内				11:50-12:20 ◎ビラcore 内山		11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 中垣内	11:50-12:20 ◎ビラStretchC 中垣内				12:10-13:00 ◎ビラLower+ 鹿島	12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 徳井	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 池上			11:50-12:20 ◎ビラStretchC 池上	11:50-12:20 ◎ビラChestSR 村上	
	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 鹿島	13:00-13:30 ◎ビラBackStyle 徳井		13:20-13:50 ◎ビラcore 池上		13:20-14:10 ◎ビラLower+ 亀山	13:00-13:30 Rin-Ballet 村上	13:00-13:45 Power Waist Shape 中垣内	13:20-14:10 ◎ビラH&L+ 村上		13:20-14:10 ◎ビラLower+ 鹿島	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 亀山	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 亀山	12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 中垣内	13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 鹿島	12:20-13:10 ◎ビラB&A+ 内山		13:40-14:10 ◎ビラControlF 池上	13:30-14:00 ◎ビラChestSR 村上		13:00-13:30 ◎ビラBackStyle 村上	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 竹矢	12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 村上	
	14:00-14:30 ◎ビラcore 内山	13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 鹿島	定休日	14:10-14:40 ◎ビラChestSR 村上	14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 鹿島	14:50-15:20 ◎ビラRefCore 中垣内		15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 鹿島	14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 亀山	定休日	14:30-15:00 Rin-Ballet 加藤	14:20-14:50 Rin-Ballet 村上	14:20-15:10 ◎ビラLower+ 亀山		13:50-14:40 ◎ビラLower+ 内山	定休日	14:40-15:10 ◎ビラRefCore 中垣内	14:40-15:30 ◎ビラH&L+ 亀山	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 中垣内		14:20-15:10 ◎ビラB&A+ 村上	14:10-15:00 ◎ビラB+ 徳井	定休日
	15:10-16:00 ◎ビラB&A+ 亀山	15:20-15:50 ◎ビラTotalBody 中垣内		15:20-16:05 Boost Upper&Lower 鈴木	15:40-16:30 ◎ビラLower+ 鹿島	16:00-16:30 ◎ビラControlF 池上		16:20-17:10 ◎ビラLower+ 鹿島	16:20-17:10 ◎ビラWaist+ 中垣内		16:40-17:30 ◎ビラLower+ 鹿島	16:00-16:45 Power Waist Shape 徳井	16:00-16:45 Strong Hip&Legs 鈴木	15:40-16:10 ◎ビラRefCore 中垣内	15:20-15:50 ◎ビラPerBackBody 村上	15:00-15:30 Cardio Reform Blast 鈴木		16:00-16:50 ◎ビラB&A+ 村上	16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 亀山	16:00-16:30 ◎ビラBackStyle 徳井		15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 鹿島	15:20-15:50 ◎ビラStretchC 池上	
	16:20-16:50 ◎ビラBackStyle 村上	16:10-16:40 ◎ビラHipLine 徳井		16:30-17:00 ◎ビラBackStyle 村上	16:50-17:20 Rin-Ballet 鈴木	16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 中垣内						17:10-17:40 ◎ビラStretchC 中垣内		16:30-17:20 ◎ビラH&L+ 村上		16:00-16:45 Power Basic 鈴木				16:50-17:35 Power Waist Shape 徳井			16:30-17:00 ◎ビラHipLine 内山	
	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 鹿島	17:00-17:45 Power Waist Shape 中垣内		17:20-18:10 ◎ビラB+ 徳井	17:40-18:25 Power Waist Shape 徳井	18:00-18:45 Strong Hip&Legs 村上	18:00-18:30 ◎ビラHipLine 徳井	18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 亀山	17:30-18:00 ◎ビラStretchC 池上 18:20-18:50 ◎ビラTotalBody 中垣内		17:30-18:00 ◎ビラBackStyle 村上	17:30-18:15 Power Basic 中垣内	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 鹿島	17:30-18:00 ◎ビラcore 内山		17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 鹿島	17:30-18:00 Cardio Reform Blast 鈴木			17:10-18:00 ◎ビラB+ 亀山	17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 池上	
	18:40-19:10 ◎ビラcore 内山	18:30-19:20 ◎ビラLower+ 亀山		18:30-19:20 ◎ビラA+ 池上	18:50-19:20 ◎ビラChestSR 村上	18:50-19:35 Boost Upper&Lower 鹿島	19:10-19:40 ◎ビラRefBody 亀山	19:10-20:00 ◎ビラH&L+ 亀山			18:00-18:45 Boost Upper&Lower 鹿島	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 亀山	18:00-18:50 ◎ビラJumpM 鈴木	18:40-19:10 Rin-Ballet 鈴木	18:50-19:40 ◎ビラWaist+ 中垣内	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 中垣内		18:50-19:35 Strong Hip&Legs 村上	18:20-18:50 ◎ビラTotalBody 徳井	18:20-18:50 ◎ビラRefBody 亀山	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 鹿島	18:20-18:50 ◎ビラControlF 池上	18:30-19:15 Boost Upper&Lower 鈴木	
	19:30-20:00 ◎ビラChestSR 村上					19:10-20:00 ◎ビラB&A+ 亀山			19:10-20:00 ◎ビラH&L+ 亀山		19:10-20:00 ◎ビラB&A+ 池上	19:30-20:00 ◎ビラHipLine 徳井	19:10-20:00 ◎ビラB+ 亀山	19:30-20:00 ◎ビラRefBody 亀山		19:30-20:00 ◎ビラBackStyle 村上		19:10-20:00 ◎ビラB&A+ 村上	19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 亀山	19:30-20:00 ◎ビラRefBody 亀山		19:10-19:40 Rin-Ballet 村上	
	20:20-20:50 ◎ビラPerBackBody 村上						20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 亀山	20:00-20:50 ◎ビラB+ 中垣内			20:20-21:10 ◎ビラUpper+ 鹿島	20:20-20:50 ◎ビラTotalBody 徳井	20:20-20:50 ◎ビラPerBackBody 村上	20:20-21:10 ◎ビラUpper+ 亀山	20:00-20:45 Boost Upper&Lower 鹿島			20:00-20:50 ◎ビラA+ 池上	20:20-21:10 ◎ビラLower+ 亀山	20:20-20:50 ◎ビラStretchC 中垣内	20:20-21:05 Power Waist Shape 徳井	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 鹿島		
	21:10-22:00 ◎ビラLower+ 鹿島						21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 鹿島	21:10-22:00 ◎ビラB&A+ 亀山			21:30-22:00 ◎ビラStretchC 池上	21:10-22:00 ◎ビラWaist+ 池上	21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 亀山	21:30-22:00 Cardio Reform Blast 鈴木	21:10-22:00 ◎ビラB+ 中垣内			21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 鹿島	21:30-22:00 ◎ビラPerBackBody 村上	21:10-22:00 ◎ビラWaist+ 中垣内	21:30-22:00 ◎ビラTotalBody 中垣内	21:10-21:55 Strong Hip&Legs 村上		

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	–
					08:30–09:00 ◎ピラRefCore 中垣内	定休日
09:30–10:20 ◎ピラA+ 池上	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 亀山	09:30–10:20 ◎ピラB+ 徳井	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 鹿島	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 鈴木	09:40–10:30 ◎ピラA+ 池上	
10:40–11:30 ◎ピラLower+ 亀山	10:50–11:20 ◎ピラControlF 池上	11:00–11:30 ◎ピラBackStyle 徳井	10:50–11:20 Cardio Reform Blast 鈴木	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 中垣内	11:10–11:40 ◎ピラStretchC 池上	
11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 池上	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 鹿島	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 村上	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 鹿島	12:20–12:50 ◎ピラTotalBody 中垣内	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 中垣内	
		13:00–13:30 ◎ピラHipLine 内山				
13:20–13:50 Cardio Reform Blast 鈴木	13:20–13:50 Rin-Ballet 加藤		13:20–13:50 ◎ピラRefCore 中垣内	13:20–14:10 ◎ピラB&A+ 亀山	13:40–14:25 Power Basic 村上	
	14:30–15:00 ◎ピラcore 池上	14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 池上	14:20–15:05 Boost Upper&Lower 鹿島	14:30–15:15 Strong Hip&Legs 村上	15:00–15:30 ◎ピラTotalBody 徳井	
		16:00–16:50 ◎ピラLower+ 田中	15:50–16:40 ◎ピラA+ 池上	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 竹矢	16:00–16:30 ◎ピラControlF 池上	
17:15–18:00 Strong Hip&Legs 池上	16:50–17:20 ◎ピラHipLine 池上	17:10–17:40 ◎ピラChestSR 村上	17:10–17:40 ◎ピラPerBackBody 村上	17:10–18:00 ◎ピラB+ 中垣内	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 田中	
	18:00–18:30 ◎ピラRefCore 中垣内	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 池上	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 中垣内	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 亀山	18:00–18:50 ◎ピラJumpM 徳井	
18:40–19:30 ◎ピラLower+ 亀山	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 鹿島	19:10–19:40 ◎ピラHipLine 内山	19:10–20:00 ◎ピラWaist+ 池上	19:10–20:00 ◎ピラH&L+ 村上		
19:50–20:20 Cardio Reform Blast 鈴木	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 鹿島	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 田中	20:20–20:50 ◎ピラStretchC 池上	20:20–20:50 ◎ピラBackStyle 村上		
20:40–21:10 ◎ピラHipLine 内山						
21:30–22:00 ◎ピラcore 内山	21:15–22:00 Power Basic 鈴木	21:10–21:55 Strong Hip&Legs 池上	21:10–22:00 ◎ピラH&L+ 村上	21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 亀山		

【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
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+