2026年6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05月30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。

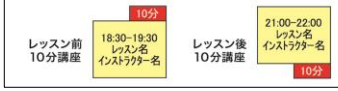
	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	–
	09:00–09:30 Rin-Ballet 村上	09:00–09:50 ◎ビラB+ 鈴木	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 竹矢	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 中垣内	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 村上	08:30–09:20 ◎ビラB&A+ 村上		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 竹矢	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 徳井	09:00–09:50 ◎ビラB+ 中垣内	09:00–09:50 ◎ビラJumpM 池上	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 徳井	08:30–09:00 ◎ビラControlF 村上		09:00–09:30 ◎ビラStretchC 内山	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 竹矢	09:00–09:50 ◎ビラA+ 徳井	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 荒川	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 竹矢	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 竹矢		09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 中垣内	09:00–09:50 ◎ビラA+ 徳井	
	09:50–10:35 Power Basic 鈴木	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 徳井	10:20–11:10 ◎ビラJumpM 池上	10:00–10:45 Power Waist Shape 中垣内	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 荒川	09:40–10:30 ◎ビラUpper+ 竹矢		10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 鈴木	10:00–10:30 ◎ビラHipLine 中垣内	10:30–11:00 ◎ビラcore 池上	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 荒川	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 村上	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 荒川		09:50–10:40 ◎ビラLower+ 竹矢	10:10–10:55 Strong Hip&Legs 中垣内	10:20–10:50 ◎ビラStretchC 池上	10:20–10:50 ◎ビラcore 池上	10:20–10:50 ◎ビラStretchC 内山	09:50–10:20 Cardio Reform Blast 村上		10:20–10:50 Rin-Ballet 鈴木	10:10–11:00 ◎ビラUpper+ 竹矢	
	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 荒川	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 鈴木	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 竹矢	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 池上	11:30–12:00 ◎ビラPerBackBody 村上	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 荒川		11:30–12:00 Rin-Ballet 鈴木	11:00–11:50 ◎ビラA+ 徳井	11:20–11:50 Rin-Ballet 鈴木	11:50–12:20 Cardio Reform Blast 加藤	12:00–12:30 Cardio Reform Blast 加藤	10:40–11:30 ◎ビラH&L+ 坂田		11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 中垣内	12:00–12:30 ◎ビラcore 鈴木	11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 池上	11:20–12:05 Boost Upper&Lower 荒川	11:40–12:30 ◎ビラJumpM 徳井	10:40–11:10 ◎ビラStretchC 池上		11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 鈴木	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 荒川	
	12:50–13:20 ◎ビラControlF 村上	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 荒川	13:00–13:30 ◎ビラBackStyle 徳井	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 池上	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 荒川	12:30–13:00 ◎ビラHipLine 中垣内		12:40–13:10 ◎ビラChestSR 村上	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 竹矢	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 荒川	12:40–13:25 Power Basic 鈴木	13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 竹矢	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 池上		12:40–13:25 Boost Upper&Lower 竹矢	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 竹矢	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 竹矢	12:50–13:20 ◎ビラBackStyle 徳井	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 池上	12:00–12:50 ◎ビラB&A+ 鈴木		12:50–13:40 ◎ビラLower+ 荒川	13:00–13:30 ◎ビラChestSR 徳井	
	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 荒川	14:30–15:20 ◎ビラJumpM 徳井	14:00–14:45 Boost Upper&Lower 竹矢	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 竹矢	13:50–14:20 ◎ビラcore 鈴木	13:20–14:05 Boost Upper&Lower 荒川	定休日	13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 池上	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 竹矢		14:30–15:00 ◎ビラPerBackBody 池上	14:50–15:20 ◎ビラChestSR 徳井	14:20–15:05 Boost Upper&Lower 荒川	定休日	14:30–15:00 Rin-Ballet 鈴木		14:30–15:00 ◎ビラTotalBody 徳井	13:50–14:40 ◎ビラWaist+ 中垣内	14:20–14:50 ◎ビラStretchC 内山	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 竹矢	定休日	14:30–15:15 Strong Hip&Legs 中垣内		臨時休業
		16:00–16:50 ◎ビラLower+ 荒川	16:00–16:50 ◎ビラLower+ 荒川		14:40–15:30 ◎ビラLower+ 荒川	14:50–15:40 ◎ビラChestSR 村上		15:10–16:00 ◎ビラUpper+ 竹矢	16:00–16:30 ◎ビラBackStyle 徳井		15:40–16:10 ◎ビラBackStyle 池上	16:10–16:40 Cardio Reform Blast 加藤			15:40–16:10 ◎ビラStretchC 内山	15:10–16:00 ◎ビラWaist+ 鈴木	15:40–16:10 ◎ビラControlF 池上	15:30–16:00 ◎ビラTotalBody 徳井	15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 竹矢	15:20–16:10 ◎ビラH&L+ 村上		15:40–16:30 ◎ビラB+ 中垣内		
	17:10–17:40 ◎ビラTotalBody 徳井	17:10–17:40 ◎ビラControlF 村上	17:30–18:00 ◎ビラStretchC 池上	17:30–18:20 ◎ビラJumpM 徳井	17:30–18:00 Rin-Ballet 鈴木	17:30–18:15 Strong Hip&Legs 中垣内		16:20–16:50 Cardio Reform Blast 村上	16:50–17:40 ◎ビラB+ 中垣内	17:30–18:20 ◎ビラJumpM 徳井	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 荒川	17:00–17:45 Power Basic 徳井	16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 荒川		16:30–17:20 ◎ビラWaist+ 鈴木		16:30–17:20 ◎ビラB+ 徳井	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 荒川	17:00–17:30 ◎ビラBackStyle 徳井	16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 荒川		17:10–17:40 Rin-Ballet 村上	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 荒川	
	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 竹矢	18:20–18:50 Cardio Reform Blast 村上	18:20–18:50 ◎ビラPerBackBody 村上	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 竹矢	18:20–19:05 Power Waist Shape 中垣内	18:40–19:30 ◎ビラB+ 中垣内		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 竹矢	18:20–18:50 ◎ビラControlF 村上	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 竹矢	18:30–19:00 Cardio Reform Blast 加藤	18:30–19:00 ◎ビラRefBody 中垣内	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 坂田		18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 竹矢	18:00–18:30 ◎ビラPerBackBody 村上	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 竹矢	18:20–18:50 ◎ビラcore 池上	18:20–18:50 ◎ビラStretchC 内山	18:00–18:50 ◎ビラA+ 池上		18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 村上	18:40–19:10 Rin-Ballet 鈴木	
	19:30–20:00 ◎ビラHipLine 中垣内	19:10–19:40 ◎ビラTotalBody 中垣内	19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 荒川	19:50–20:40 ◎ビラB+ 徳井	19:30–20:00 ◎ビラBackStyle 池上			19:30–20:00 ◎ビラControlF 池上	19:10–20:00 ◎ビラB&A+ 村上	19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 村上	19:20–19:50 Rin-Ballet 鈴木	19:20–19:50 Cardio Reform Blast 加藤	19:30–20:00 ◎ビラHipLine 池上		19:10–20:00 ◎ビラA+ 徳井	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 荒川	19:10–20:00 ◎ビラB&A+ 村上	19:10–20:00 ◎ビラB+ 徳井	19:10–19:55 Power Waist Shape 中垣内	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 荒川		19:10–20:00 ◎ビラLower+ 荒川	19:30–20:00 ◎ビラcore 池上	
	20:20–21:10 ◎ビラLower+ 竹矢	20:00–20:45 Power Waist Shape 中垣内	20:20–20:50 ◎ビラBackStyle 徳井	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 徳井	20:20–20:50 ◎ビラControlF 池上			20:20–20:50 Rin-Ballet 村上	20:20–21:10 ◎ビラUpper+ 竹矢	21:00–21:45 Power Waist Shape 村上	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 鈴木	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 竹矢			20:20–20:50 ◎ビラTotalBody 徳井	20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 村上	20:20–21:10 ◎ビラLower+ 竹矢	20:20–20:50 ◎ビラRefBody 中垣内	20:20–21:10 ◎ビラB+ 徳井			20:20–20:50 ◎ビラPerBackBody 村上	20:20–20:50 ◎ビラChestSR 村上	
	21:30–22:00 ◎ビラRefCore 中垣内	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 荒川	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 荒川		21:10–22:00 ◎ビラB+ 中垣内			21:10–21:55 Strong Hip&Legs 池上	21:30–22:00 ◎ビラPerBackBody 村上						21:10–22:00 ◎ビラB+ 鈴木	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 荒川	21:30–22:00 ◎ビラChestSR 村上	21:10–21:55 Power Waist Shape 中垣内	21:30–22:00 ◎ビラHipLine 中垣内			21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 荒川	21:10–22:00 ◎ビラA+ 池上	

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

【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）



【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+