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

※2026年05月03日02:03 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。

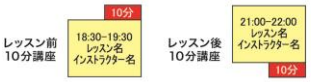
	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-
		08:00–08:50 ◎ビラLower+ 木本		08:00–08:30 ◎ビラChestSR 青島	08:00–08:30 ◎ビラRefCore 米田	08:00–08:30 ◎ビラcore 清田			08:00–08:50 ◎ビラB+ 久安							08:00–08:50 ◎ビラLower+ 木本							08:00–08:30 ◎ビラHipLine 清田	
				09:00–09:50 ◎ビラJumpM 青島	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 清田	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 清田										09:20–09:50 ◎ビラPerBackBody 米田							09:00–09:30 ◎ビラcore 清田	
	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 青島	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 川尾					09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 久安	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 青島	09:20–10:10 ◎ビラH&L+ 久安		09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 米田	09:30–10:15 Power Basic 川尾	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 久安	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 清田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 清田			09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 清田	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 川尾	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 久安	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 清田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 清田	
					10:00–10:45 Strong Hip&Legs 米田	10:00–10:50 ◎ビラB+ 米田										10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 米田					10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 米田		10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 川尾	
	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 青島	10:40–11:10 ◎ビラcore 清田		10:20–11:10 ◎ビラB+ 川尾			10:50–11:35 Power Waist Shape 久安	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 久安	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 木本		10:50–11:20 ◎ビラHipLine 清田	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 川尾	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 青島	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 川尾	10:50–11:20 ◎ビラcore 清田			10:30–11:15 Power Waist Shape 清田	10:50–11:40 ◎ビラB+ 川尾	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 久安	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 米田	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 清田	
		11:40–12:10 ◎ビラHipLine 清田			11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 木本	11:20–11:50 ◎ビラPerBackBody 米田																	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 川尾	
	11:50–12:40 ◎ビラB+ 川尾			11:40–12:25 Power Waist Shape 米田				11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 川尾	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 木本		11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 米田	12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 清田	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 青島	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 米田	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 青島	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 木本		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 木本	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 米田	11:50–12:40 ◎ビラB+ 川尾	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 米田	11:50–12:35 Power Basic 米田	
		12:40–13:25 Power Basic 青島				12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 木本	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 川尾				12:50–13:35 Boost Upper&Lower 木本				13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 青島	13:00–13:30 Cardio Reform Blast 清田							12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 米田	
	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 川尾			13:00–13:50 ◎ビラLower+ 川尾			13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 川尾	13:10–14:00 ◎ビラB+ 川尾				13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 久安	13:10–14:00 ◎ビラB+ 米田	13:10–13:55 Power Waist Shape 清田				13:10–13:40 ◎ビラRefCore 清田	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 米田	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 米田	13:10–13:40 Cardio Reform Blast 清田	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 米田	
		14:00–14:50 ◎ビラB&A+ 清田	定休日	14:20–15:05 Boost Upper&Lower 木本	14:00–14:50 ◎ビラB&A+ 米田	13:50–14:40 ◎ビラA+ 清田				定休日		14:30–15:00 Cardio Reform Blast 清田			14:10–15:00 ◎ビラB&A+ 久安	14:00–14:45 Boost Upper&Lower 川尾	定休日	14:10–15:00 ◎ビラB+ 久安	14:30–15:20 ◎ビラLower+ 木本			14:30–15:20 ◎ビラLower+ 木本	14:00–14:45 Boost Upper&Lower 久安	定休日
														●14:30–15:20 ◎ビラWaist+ 川尾										
		15:20–16:10 ◎ビラLower+ 川尾		15:40–16:10 ◎ビラPerBackBody 米田	15:20–16:10 ◎ビラLower+ 木本	15:10–16:00 ◎ビラUpper+ 木本		16:00–16:45 Boost Upper&Lower 青島	15:30–16:15 Power Basic 久安			15:30–16:15 Boost Upper&Lower 木本	16:00–16:30 ◎ビラRefCore 久安			15:20–15:50 ◎ビラTotalBody 清田			15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 木本		16:10–16:40 ◎ビラStretchC 米田		15:20–16:10 ◎ビラB+ 川尾	
							16:00–16:50 ◎ビラB&A+ 久安									16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 川尾				16:40–17:30 ◎ビラWaist+ 久安				
		16:40–17:10 ◎ビラPerBackBody 青島		16:40–17:10 ◎ビラRefBody 米田	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 川尾	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 木本			16:50–17:20 ◎ビラRefCore 久安			16:50–17:40 ◎ビラB+ 久安	17:00–17:30 ◎ビラPerBackBody 米田	17:00–17:50 ◎ビラA+ 清田	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 川尾						17:10–18:00 ◎ビラLower+ 川尾		16:40–17:10 ◎ビラRefCore 米田	
							17:20–17:50 ◎ビラStretchC 米田	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 清田																
		17:40–18:25 Boost Upper&Lower 青島		17:40–18:30 ◎ビラLower+ 木本		17:50–18:20 ◎ビラStretchC 米田			17:50–18:35 Boost Upper&Lower 木本							17:40–18:30 ◎ビラB+ 川尾							17:40–18:25 Strong Hip&Legs 久安	
	18:00–18:50 ◎ビラB+ 米田						18:20–19:10 ◎ビラLower+ 川尾	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 清田			18:00–18:50 ◎ビラLower+ 川尾	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 木本	18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 米田	18:20–18:50 ◎ビラStretchC 米田	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 川尾			18:20–18:50 ◎ビラRefCore 久安	18:40–19:25 Strong Hip&Legs 米田	18:00–18:50 ◎ビラJumpM 青島	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 川尾	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 木本	
	19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 川尾						19:40–20:10 ◎ビラPerBackBody 米田	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 米田			19:20–20:10 ◎ビラB&A+ 久安	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 木本	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 木本	19:20–20:05 Strong Back&Arms 米田	19:40–20:10 ◎ビラRefCore 久安			19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 久安	20:00–20:30 ◎ビラcore 清田	19:20–20:05 Strong Back&Arms 米田	19:50–20:40 ◎ビラB+ 久安	19:20–20:10 ◎ビラB+ 久安	
	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 米田						20:40–21:25 Strong Hip&Legs 米田	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 米田			20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 久安	20:50–21:20 ◎ビラTotalBody 清田	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 木本	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 久安	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 久安			20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 久安	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 清田	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 青島	21:10–21:40 ◎ビラRefCore 久安	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 久安	

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 ◎ﾋﾞﾗStretchC 米田	定休日
					09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木本	
09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 川尾	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 米田	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 清田	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木本	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米田		
10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川尾	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 清田	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗcore 清田	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木本	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米田	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川尾	
11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久安	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川尾	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久安	12:10-12:40 Cardio Reform Blast 清田	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木本	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 川尾	
13:10-13:40 Cardio Reform Blast 清田		12:50-13:35 Power Basic 久安	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久安	13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 清田	12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 米田	
14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久安			14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 清田	14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木本	14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木本	
15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川尾		16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 米田	15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 川尾	15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川尾	15:20-15:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 米田	
		17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 米田			16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木本	
18:00-18:45 Boost Upper&Lower 青島	18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 久安		18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 川尾	18:00-18:45 Strong Back&Arms 清田	17:40-18:25 Power Basic 川尾	
		18:40-19:25 Power Waist Shape 久安				
19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 清田	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 青島		19:20-20:05 Boost Upper&Lower 久安	19:20-19:50 ◎ﾋﾞﾗcore 清田		
		20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 久安				
20:40-21:25 Power Waist Shape 清田	20:50-21:35 Power Basic 久安		20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川尾	20:20-21:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 川尾		
		21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 米田				

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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	◎ﾋﾞﾗ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+