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

※2026年04月29日02:07 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 ◎ピラControlF 足立		08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 山田	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 足立	08:00–08:30 ◎ピラHipLine 西村			08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 山田							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 山田						08:00–08:30 ◎ピラHipLine 西村	
		09:00–09:30 ◎ピラRefCore 西村		09:20–10:05 Boost Upper&Lower 足立	09:20–09:50 ◎ピラControlF 足立	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 西村	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 三田	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 三田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 山田		09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 三田	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 三田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 三田	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 足立	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 三田	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 山田		09:30–10:00 ◎ピラHipLine 西村	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 山田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 用正	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 用正	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 常木	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 西村	
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 山田	10:00–10:30 ◎ピラHipLine 足立			10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 常木			10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 三田			10:30–11:00 ◎ピラControlF 足立				10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 三田			10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 西村	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 山田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 用正	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 用正	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 常木	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 足立	
	11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 山田	11:00–11:30 ◎ピラChestSR 足立		10:40–11:10 ◎ピラPerBackBody 足立		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 西村	10:45–11:30 Strong Hip&Legs 三田		11:00–11:30 ◎ピラRefCore 山田		11:00–11:30 ◎ピラBackStyle 三田		11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 西村	11:00–11:45 Boost Upper&Lower 足立	11:00–11:30 ◎ピラChestSR 三田								11:30–12:20 ◎ピラA+ 足立
				11:40–12:30 ◎ピラLower+ 常木	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 西村	12:00–12:30 ◎ピラBackStyle 三田	12:00–12:50 ◎ピラJumpM 常木	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 山田	12:00–12:45 Power Waist Shape 足立		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 山田	12:00–12:30 ◎ピラPerBackBody 常木	12:20–12:50 ◎ピラRefBody 西村	12:20–12:50 ◎ピラRefCore 山田	12:00–12:30 ◎ピラBackStyle 三田	12:00–12:30 ◎ピラTotalBody 三田		11:50–12:40 ◎ピラJumpM 常木	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 常木	12:10–13:00 ◎ピラA+ 足立	12:10–12:40 ◎ピラcore 常木	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 足立	
	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 山田	12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 西村			13:00–13:30 ◎ピラStretchC 足立	13:00–13:45 Strong Hip&Legs 三田	13:30–14:00 ◎ピラStretchC 常木	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 山田	13:20–13:50 ◎ピラTotalBody 足立						13:00–13:50 ◎ピラA+ 常木	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 用正		13:10–13:40 ◎ピラStretchC 常木	13:30–14:00 ◎ピラChestSR 三田	13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 足立	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 常木	12:50–13:20 ◎ピラControlF 足立	13:00–13:30 ◎ピラStretchC 常木	
		13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 西村			14:00–14:30 ◎ピラRefCore 山田			14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 西村				13:30–14:20 ◎ピラB+ 山田	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 常木	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 山田				14:10–14:40 ◎ピラRefCore 山田					
			定休日	14:30–15:20 ◎ピラB&A+ 山田		14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 山田				定休日						14:30–15:20 ◎ピラLower+ 用正	定休日		14:30–15:15 Strong Hip&Legs 三田				14:30–15:20 ◎ピラLower+ 山田	定休日
		15:00–15:50 ◎ピラJumpM 常木						15:30–16:00 ◎ピラPerBackBody 常木	15:30–16:20 ◎ピラJumpM 常木			15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 常木		15:00–15:50 ◎ピラB&A+ 西村				15:10–16:00 ◎ピラLower+ 山田					
						15:50–16:20 ◎ピラTotalBody 三田																			
		16:30–17:20 ◎ピラLower+ 常木		16:10–17:00 ◎ピラH&L+ 西村	16:15–17:00 Power Basic 常木	16:50–17:40 ◎ピラWaist+ 山田		16:30–17:00 ◎ピラRefCore 常木	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 常木			16:30–17:00 ◎ピラStretchC 常木	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 西村	16:20–16:50 ◎ピラHipLine 西村		16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 西村						16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 山田	
																		17:10–17:40 ◎ピラControlF 足立						
		18:00–18:30 ◎ピラStretchC 常木		17:45–18:30 Boost Upper&Lower 西村	17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 山田	18:10–18:40 ◎ピラRefCore 山田		18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 足立	18:10–18:40 ◎ピラcore 常木		18:30–19:00 ◎ピラHipLine 西村	18:20–19:10 ◎ピラJumpM 足立	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 山田	18:10–18:55 Power Basic 常木	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 足立	17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 足立		18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 足立	18:30–19:00 ◎ピラHipLine 西村	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 足立	18:30–19:20 ◎ピラA+ 足立	18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 用正	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 用正
	18:30–19:00 ◎ピラPerBackBody 常木						18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 西村							18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 西村		18:30–19:00 ◎ピラcore 足立								
	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 常木							19:30–20:20 ◎ピラA+ 足立			19:30–20:15 Strong Hip&Legs 西村	19:40–20:25 Power Waist Shape 足立	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 山田	19:30–20:20 ◎ピラA+ 常木	20:00–20:30 ◎ピラControlF 足立			19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 用正	19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 西村	19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 西村	19:50–20:40 ◎ピラB+ 西村	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 山田	
							20:00–20:30 ◎ピラRefBody 西村																	
	21:00–21:30 ◎ピラcore 常木						21:00–21:30 ◎ピラHipLine 西村	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 足立			20:45–21:35 ◎ピラUpper+ 西村	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 山田	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 常木	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 常木	21:00–21:45 Power Basic 足立			20:50–21:40 ◎ピラB+ 用正	20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 西村	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 西村	21:10–21:40 ◎ピラTotalBody 足立	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 山田	

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	–
09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 山田	09:30-10:20 ◎ビラB+ 山田	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 三田	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 西村	09:30-10:00 ◎ビラControlF 足立	08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 用正 09:30-10:20 ◎ビラJumpM 三田	定休日
10:50-11:40 ◎ビラLower+ 山田	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 山田	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 三田	11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 西村	10:30-11:00 ◎ビラcore 足立 11:30-12:15 Power Basic 常木	11:00-11:30 ◎ビラControlF 足立	
12:10-13:00 ◎ビラA+ 常木	11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 常木 12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 常木	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 西村 13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 三田	12:30-13:20 ◎ビラLower+ 西村 14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 三田	12:50-13:20 ◎ビラRefCore 三田 13:50-14:20 ◎ビラHipLine 三田	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 足立 13:10-14:00 ◎ビラLower+ 用正	
13:30-14:00 ◎ビラStretchC 常木 14:30-15:20 ◎ビラH&L+ 西村	14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 西村	16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 用正	17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 用正	17:30-18:00 ◎ビラcore 常木	14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 山田 16:00-16:50 ◎ビラB&A+ 山田 17:30-18:20 ◎ビラLower+ 足立	
18:30-19:00 ◎ビラHipLine 西村	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 用正	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 用正	18:20-19:10 ◎ビラB+ 用正	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 常木		
19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 用正	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 用正	19:30-20:20 ◎ビラJumpM 常木	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 山田	19:50-20:20 ◎ビラRefBody 山田		
20:50-21:40 ◎ビラB+ 用正	21:00-21:30 ◎ビラHipLine 西村	21:00-21:45 Power Basic 常木	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 山田	20:50-21:35 Power Waist Shape 山田		

【マシンピラティス】

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