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

※2026年05月22日02:00 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 ◎ピラB+ 大野		08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 大野					08:00–08:30 ◎ピラHipLine 入江															
	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 青木	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 入江		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 大野	08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 砂田	08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 砂田	09:00–09:45 Power Basic 大野	09:00–09:50 ◎ピラB+ 大野	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 入江		09:30–10:00 ◎ピラcore 入江	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 久保田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 砂田	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 青木	09:00–09:45 Strong Back&Arms 大野	08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 砂田		09:30–10:20 ◎ピラB+ 久保田	09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 久保田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 砂田	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 伊瀬	09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 青木	08:30–09:00 ◎ピラControlF 青木	
	10:20–10:50 ◎ピラControlF 青木	10:40–11:10 ◎ピラHipLine 入江		10:20–11:10 ◎ピラJumpM 青木	09:50–10:20 ◎ピラRefBody 砂田 10分 10:50–11:20 ◎ピラChestSR 大野	09:50–10:40 ◎ピラLower+ 砂田 11:10–11:40 ◎ピラRefCore 入江	10:15–11:00 Boost Upper&Lower 入江 11:30–12:00 ◎ピラHipLine 入江	10分 10:20–10:50 ◎ピラControlF 大野 11:20–12:10 ◎ピラLower+ 入江	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 砂田 11:40–12:10 ◎ピラRefBody 砂田		10:30–11:20 ◎ピラB+ 入江 11:50–12:20 ◎ピラControlF 久保田	10:00–10:45 Power Waist Shape 久保田 11:15–12:00 Power Basic 青木	10:50–11:40 ◎ピラJumpM 青木 12:10–12:40 ◎ピラChestSR 青木	10:00–10:30 ◎ピラPerBackBody 青木 11:00–11:50 ◎ピラB&A+ 砂田 12:20–13:10 ◎ピラLower+ 砂田	10:15–11:00 Strong Hip&Legs 砂田 11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 砂田 12:50–13:20 ◎ピラBackStyle 大野	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 大野 12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 砂田	09:50–10:20 ◎ピラRefCore 大野	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 久保田 11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 青木 13:10–14:00 ◎ピラA+ 久保田	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 砂田 12:20–12:50 ◎ピラRefBody 砂田	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 砂田 12:05–12:50 Strong Back&Arms 久保田 13:20–13:50 ◎ピラHipLine 久保田	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 伊瀬 11:40–12:10 ◎ピラStretchC 青木 12:40–13:25 Power Waist Shape 青木	10:00–10:50 ◎ピラB+ 大野 11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 大野 12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 砂田	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 青木 10:50–11:20 ◎ピラcore 久保田 11:50–12:40 ◎ピラB+ 久保田 13:10–13:40 ◎ピラStretchC 青木	
	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 砂田	11:40–12:25 Strong Back&Arms 大野		11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 青木	11:50–12:40 ◎ピラB+ 大野	12:10–13:00 ◎ピラB+ 入江	12:30–13:00 ◎ピラcore 久保田	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 入江			12:50–13:40 ◎ピラA+ 久保田 13:30–14:20 ◎ピラB+ 入江		13:10–13:40 ◎ピラRefBody 砂田			14:20–14:50 ◎ピラBackStyle 久保田			13:20–13:50 ◎ピラHipLine 久保田			14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 砂田	
	12:40–13:10 ◎ピラStretchC 青木	12:55–13:40 Boost Upper&Lower 入江		12:40–13:10 ◎ピラRefCore 入江					12:40–13:25 Boost Upper&Lower 入江															
		14:10–14:40 ◎ピラChestSR 青木		13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 砂田	14:30–15:00 ◎ピラPerBackBody 青木	14:50–15:20 ◎ピラBackStyle 久保田			14:45–15:30 Strong Back&Arms 久保田							15:20–16:05 Power Waist Shape 久保田								
		15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 青木		15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 青木	15:30–16:00 ◎ピラControlF 青木	15:50–16:20 ◎ピラcore 久保田			16:00–16:30 ◎ピラTotalBody 久保田															
		16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 久保田		16:20–16:50 ◎ピラcore 入江	16:30–17:15 Boost Upper&Lower 大野	16:50–17:40 ◎ピラWaist+ 入江										16:35–17:20 Boost Upper&Lower 大野								
	17:00–17:50 ◎ピラA+ 久保田			17:20–17:50 ◎ピラHipLine 入江				17:10–17:40 ◎ピラTotalBody 青木	17:00–17:50 ◎ピラB+ 大野		10分 17:20–17:50 ◎ピラChestSR 大野	10分 17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 大野	17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 大野	17:30–18:00 ◎ピラcore 入江	17:30–18:20 ◎ピラA+ 久保田		17:15–18:00 Power Waist Shape 青木		10分 17:30–18:00 ◎ピラStretchC 大野	10分 17:30–18:00 ◎ピラPerBackBody 大野	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 砂田		
		17:50–18:20 ◎ピラcore 久保田			17:45–18:30 Power Basic 青木	18:10–18:40 ◎ピラHipLine 久保田	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 青木									17:50–18:40 ◎ピラB+ 久保田							17:50–18:40 ◎ピラLower+ 砂田	
	18:20–18:50 ◎ピラBackStyle 久保田			18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 砂田			18:50–19:20 ◎ピラPerBackBody 青木	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 入江	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 大野		18:20–19:05 Power Basic 大野	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 入江	10分 18:50–19:20 ◎ピラControlF 大野	18:30–19:00 ◎ピラRefCore 入江	18:50–19:20 ◎ピラControlF 久保田			18:30–19:00 ◎ピラStretchC 青木	10分 18:50–19:20 ◎ピラChestSR 大野	18:30–19:20 ◎ピラB+ 大野	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 大野	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 砂田	
	19:20–19:50 ◎ピラRefBody 砂田						19:50–20:20 ◎ピラRefBody 砂田	19:30–20:20 ◎ピラA+ 久保田			19:35–20:20 Strong Hip&Legs 砂田	19:50–20:20 ◎ピラHipLine 入江	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 入江	19:30–20:20 ◎ピラB+ 青木	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 青木			19:30–20:20 ◎ピラLower+ 伊瀬	19:50–20:20 ◎ピラTotalBody 青木	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 久保田	19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 砂田	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 久保田	
	20:20–21:10 ◎ピラLower+ 砂田						20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 青木	20:50–21:40 ◎ピラB+ 久保田			20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 砂田	20:50–21:40 ◎ピラB+ 大野	21:10–21:40 ◎ピラcore 入江	20:50–21:40 Strong Back&Arms 入江	21:10–21:40 ◎ピラStretchC 青木			20:50–21:40 ◎ピラWaist+ 伊瀬	20:50–21:35 Power Basic 青木	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 大野	21:10–21:40 ◎ピラRefBody 砂田	21:10–21:40 ◎ピラControlF 久保田	

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	-
09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 青木	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 伊瀬	09:30-10:20 ◎ピラB+ 大野	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 伊瀬	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 砂田	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 大野	定休日
10:00-10:45 Power Basic 青木	10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 伊瀬	10分 10:50-11:20 ◎ピラStretchC 大野	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 伊瀬	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 砂田	10分 09:20-09:50 ◎ピラPerBackBody 大野	
11:15-12:00 Strong Hip&Legs 砂田	11:40-12:10 ◎ピラChestSR 青木	11:50-12:20 ◎ピラRefCore 久保田	12:10-12:40 ◎ピラHipLine 久保田	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 久保田	10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 砂田	
12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 砂田	12:40-13:30 ◎ピラB+ 青木	12:50-13:35 Strong Back&Arms 久保田	13:10-13:40 ◎ピラBackStyle 久保田	13:10-14:00 ◎ピラA+ 久保田	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 砂田	
					10分 13:00-13:30 ◎ピラControlF 大野	
					14:00-14:50 ◎ピラB+ 青木	
					15:20-15:50 ◎ピラTotalBody 青木	
					16:20-17:10 ◎ピラH&L+ 砂田	
17:15-18:00 Boost Upper&Lower 大野	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 砂田	17:30-18:00 ◎ピラcore 久保田	17:15-18:00 Power Basic 大野	17:50-18:20 ◎ピラBackStyle 久保田	17:40-18:30 ◎ピラJumpM 青木	
10分 18:30-19:00 ◎ピラPerBackBody 大野	18:50-19:40 ◎ピラH&L+ 砂田	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 砂田	10分 18:30-19:00 ◎ピラChestSR 大野	18:50-19:40 ◎ピラLower+ 砂田		
19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 伊瀬	10分 20:10-20:40 ◎ピラStretchC 大野	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 砂田	19:30-20:20 ◎ピラB+ 久保田	20:10-20:40 ◎ピラControlF 青木		
20:50-21:40 ◎ピラLower+ 伊瀬	21:10-21:40 ◎ピラRefCore 大野	21:10-21:40 ◎ピラPerBackBody 青木	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 大野	21:10-21:40 ◎ピラChestSR 青木		

【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
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
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラ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+