# 2026年6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24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(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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| 09:30-10:20<br>◎ﾋﾟﾗA+<br>久保田 | 09:30-10:20<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>伊瀬 | 09:00-09:50<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>中津 | 09:00-09:30<br>◎ﾋﾟﾗPerBackBody<br>大野 | 09:30-10:00<br>◎ﾋﾟﾗControlF<br>大野 | 08:00-08:50<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>久保田 | 定休日 | 09:30-10:00<br>◎ﾋﾟﾗHipLine<br>青木 | 09:30-10:20<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>伊瀬 | 09:00-09:50<br>◎ﾋﾟﾗH&L+<br>砂田 | 09:30-10:20<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>伊瀬 | 09:30-10:00<br>◎ﾋﾟﾗControlF<br>久保田 |
| 10:50-11:20<br>◎ﾋﾟﾗTotalBody<br>久保田 | 10:50-11:40<br>◎ﾋﾟﾗWaist+<br>伊瀬 | 10:20-11:10<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>中津 | 10:00-10:50<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>大野 | 10:30-11:20<br>◎ﾋﾟﾗWaist+<br>大野 | 09:20-09:50<br>◎ﾋﾟﾗcore<br>久保田 |  | 10:30-11:20<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>久保田 | 10:50-11:40<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>伊瀬 | 10:20-11:10<br>◎ﾋﾟﾗB&A+<br>砂田 | 10:50-11:40<br>◎ﾋﾟﾗWaist+<br>伊瀬 | 10:30-11:20<br>◎ﾋﾟﾗA+<br>久保田 |
| 11:50-12:20<br>◎ﾋﾟﾗControlF<br>青木 | 12:10-12:40<br>◎ﾋﾟﾗHipLine<br>久保田 | 11:40-12:10<br>◎ﾋﾟﾗChestSR<br>青木 | 11:20-12:05<br>Power Waist Shape<br>久保田 | 11:50-12:40<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>青木 | 10:20-11:10<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>大野 |  | 11:50-12:20<br>◎ﾋﾟﾗcore<br>久保田 | 12:10-12:40<br>◎ﾋﾟﾗChestSR<br>大野 | 11:40-12:10<br>◎ﾋﾟﾗcore<br>大野 | 12:10-12:40<br>◎ﾋﾟﾗBackStyle<br>久保田 | 11:50-12:20<br>◎ﾋﾟﾗChestSR<br>大野 |
| 12:50-13:40<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>青木 | 13:10-13:40<br>◎ﾋﾟﾗcore<br>久保田 | 12:40-13:25<br>Power Basic<br>青木 | 18:30-19:20<br>◎ﾋﾟﾗH&L+<br>砂田 | 13:10-14:00<br>◎ﾋﾟﾗH&L+<br>砂田 | 11:40-12:10<br>◎ﾋﾟﾗPerBackBody<br>大野 |  | 12:50-13:40<br>◎ﾋﾟﾗB&A+<br>砂田 | 13:10-13:55<br>Strong Hip&Legs<br>大野 | 12:40-13:25<br>Strong Back&Arms<br>砂田 | 13:10-13:40<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>久保田 | 12:50-13:40<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>大野 |
| 17:15-18:00<br>Strong Hip&Legs<br>大野 | 17:30-18:00<br>◎ﾋﾟﾗBackStyle<br>大野 | 17:30-18:20<br>◎ﾋﾟﾗA+<br>久保田 | 19:50-20:20<br>◎ﾋﾟﾗStretchC<br>青木 | 17:10-17:40<br>◎ﾋﾟﾗStretchC<br>青木 | 13:40-14:30<br>◎ﾋﾟﾗB&A+<br>青木 |  | 17:15-18:05<br>◎ﾋﾟﾗB&A+<br>砂田 | 18:30-19:20<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>青木 | 17:50-18:20<br>◎ﾋﾟﾗPerBackBody<br>青木 | 17:10-18:00<br>◎ﾋﾟﾗH&L+<br>砂田 | 18:00-18:50<br>◎ﾋﾟﾗWaist+<br>大野 |
| 18:30-19:00<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>大野 | 18:30-19:20<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>大野 | 18:50-19:20<br>◎ﾋﾟﾗStretchC<br>青木 | 20:50-21:35<br>Power Basic<br>青木 | 18:10-19:00<br>◎ﾋﾟﾗJumpM<br>青木 | 15:00-15:30<br>◎ﾋﾟﾗChestSR<br>青木 |  | 18:30-19:00<br>◎ﾋﾟﾗRefBody<br>砂田 | 19:50-20:40<br>◎ﾋﾟﾗB&A+<br>青木 | 18:50-19:40<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>青木 | 18:30-19:00<br>◎ﾋﾟﾗcore<br>久保田 | 19:20-20:10<br>◎ﾋﾟﾗA+<br>久保田 |
| 19:30-20:20<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>伊瀬 | 19:50-20:20<br>◎ﾋﾟﾗControlF<br>久保田 | 19:50-20:20<br>◎ﾋﾟﾗBackStyle<br>久保田 |  | 19:30-20:20<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>砂田 | 16:00-16:30<br>◎ﾋﾟﾗRefBody<br>砂田 |  | 19:30-20:20<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>伊瀬 | 21:10-21:40<br>◎ﾋﾟﾗTotalBody<br>久保田 | 20:10-20:40<br>◎ﾋﾟﾗBackStyle<br>大野 | 19:30-20:20<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>砂田 | 20:40-21:10<br>◎ﾋﾟﾗTotalBody<br>久保田 |
| 20:50-21:40<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>伊瀬 | 20:50-21:35<br>Boost Upper&Lower<br>大野 | 20:50-21:40<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>久保田 |  | 20:50-21:40<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>砂田 | 17:00-17:45<br>Boost Upper&Lower<br>砂田 |  | 20:50-21:40<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>伊瀬 |  | 21:10-21:40<br>◎ﾋﾟﾗControlF<br>青木 | 20:50-21:35<br>Strong Back&Arms<br>砂田 |  |
|  |  |  |  |  | 18:15-19:00<br>Power Basic<br>青木 |  |  |  |  |  |  |

| 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 | － |
| 08:30-09:20<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>砂田 | 定休日 | 09:00-09:50<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>青木 | 09:30-10:20<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>伊瀬 | 09:00-09:30<br>◎ﾋﾟﾗBackStyle<br>久保田 | 09:30-10:20<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>伊瀬 | 09:00-09:50<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>大野 | 08:00-08:30<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>大野 | 定休日 | 09:00-09:50<br>◎ﾋﾟﾗB&A+<br>砂田 | 09:00-09:50<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>大石 | 臨時休業 |
| 09:50-10:35<br>Strong Hip&Legs<br>砂田 |  | 10:20-10:50<br>◎ﾋﾟﾗPerBackBody<br>青木 | 10:50-11:40<br>◎ﾋﾟﾗWaist+<br>伊瀬 | 10:00-10:30<br>◎ﾋﾟﾗHipLine<br>久保田 | 10:50-11:20<br>◎ﾋﾟﾗStretchC<br>青木 | 10:20-10:50<br>◎ﾋﾟﾗcore<br>大野 | 09:00-09:45<br>Boost Upper&Lower<br>大野 |  | 10:20-10:50<br>◎ﾋﾟﾗRefBody<br>砂田 | 10:20-11:10<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>大石 |  |
| 11:05-11:50<br>Power Waist Shape<br>久保田 |  | 11:20-12:10<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>大石 | 12:10-12:40<br>◎ﾋﾟﾗBackStyle<br>久保田 | 11:00-11:50<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>大石 | 11:50-12:20<br>◎ﾋﾟﾗControlF<br>大野 | 11:20-12:10<br>◎ﾋﾟﾗJumpM<br>青木 | 10:15-11:00<br>Strong Back&Arms<br>久保田 |  | 11:20-12:10<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>大石 | 11:40-12:10<br>◎ﾋﾟﾗRefBody<br>砂田 |  |
| 12:20-12:50<br>◎ﾋﾟﾗHipLine<br>久保田 |  | 12:40-13:30<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>大石 | 13:10-13:55<br>Strong Back&Arms<br>久保田 | 12:20-13:10<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>大石 | 18:30-19:20<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>大石 | 12:40-13:10<br>◎ﾋﾟﾗPerBackBody<br>青木 | 11:30-12:00<br>◎ﾋﾟﾗTotalBody<br>久保田 |  | 12:40-13:30<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>大石 | 12:40-13:30<br>◎ﾋﾟﾗB&A+<br>砂田 |  |
| 13:20-13:50<br>◎ﾋﾟﾗRefBody<br>砂田 |  | 17:30-18:00<br>◎ﾋﾟﾗRefBody<br>砂田 | 17:30-18:20<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>大野 | 17:10-18:00<br>◎ﾋﾟﾗB&A+<br>砂田 | 19:50-20:40<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>大石 | 17:10-17:40<br>◎ﾋﾟﾗRefBody<br>砂田 | 12:30-13:00<br>◎ﾋﾟﾗChestSR<br>大野 |  | 17:30-18:00<br>◎ﾋﾟﾗTotalBody<br>大野 | 17:30-18:00<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>久保田 |  |
| 15:30-16:20<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>中津 |  | 18:30-19:20<br>◎ﾋﾟﾗH&L+<br>砂田 | 18:50-19:20<br>◎ﾋﾟﾗcore<br>大野 | 18:30-19:20<br>◎ﾋﾟﾗH&L+<br>砂田 | 21:10-21:40<br>◎ﾋﾟﾗRefBody<br>砂田 | 18:10-19:00<br>◎ﾋﾟﾗH&L+<br>砂田 | 13:30-14:20<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>大石 |  | 18:30-19:20<br>◎ﾋﾟﾗWaist+<br>大野 | 18:30-19:20<br>◎ﾋﾟﾗA+<br>久保田 |  |
| 16:50-17:40<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>中津 |  | 19:50-20:20<br>◎ﾋﾟﾗTotalBody<br>大野 | 19:50-20:20<br>◎ﾋﾟﾗHipLine<br>青木 | 19:50-20:20<br>◎ﾋﾟﾗControlF<br>久保田 |  | 19:30-20:20<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>大石 | 14:50-15:40<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>大石 |  | 19:50-20:20<br>◎ﾋﾟﾗControlF<br>青木 | 19:50-20:40<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>大野 |  |
| 18:10-18:40<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>久保田 |  | 20:50-21:40<br>◎ﾋﾟﾗWaist+<br>大野 | 20:50-21:40<br>◎ﾋﾟﾗJumpM<br>青木 | 20:50-21:35<br>Boost Upper&Lower<br>砂田 |  | 20:50-21:40<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>大石 | 16:10-16:40<br>◎ﾋﾟﾗHipLine<br>青木 |  | 20:50-21:40<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>青木 | 21:10-21:40<br>◎ﾋﾟﾗBackStyle<br>大野 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 17:10-18:00<br>◎ﾋﾟﾗB&A+<br>青木 |  |  |  |  |

| 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 |
| 09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 伊瀬<br>10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 伊瀬<br>12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗRefBody 砂田<br>13:10-13:55 Strong Hip&Legs 砂田<br>17:10-18:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大石<br>18:30-19:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大石<br>19:50-20:20 ◎ﾋﾟﾗStretchC 大野<br>20:50-21:35 Power Waist Shape 大野 | 09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗcore 久保田<br>10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗControlF 久保田<br>11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大石<br>12:50-13:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大石<br>18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 久保田<br>19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 砂田<br>20:40-21:10 ◎ﾋﾟﾗRefBody 砂田 | 08:00-08:30 ◎ﾋﾟﾗChestSR 青木<br>09:00-09:45 Power Basic 青木<br>10:15-11:00 Boost Upper&Lower 砂田<br>11:30-12:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 砂田<br>12:30-13:20 ◎ﾋﾟﾗJumpM 青木<br>13:50-14:20 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 大野<br>14:50-15:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大石<br>16:10-17:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大石<br>17:30-18:00 ◎ﾋﾟﾗStretchC 大野<br>18:30-19:00 ◎ﾋﾟﾗcore 大野 | 定休日 | 09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大石<br>10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大石<br>12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 大野<br>13:10-13:55 Power Waist Shape 大野<br>17:10-18:00 ◎ﾋﾟﾗA+ 久保田<br>18:30-19:00 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 久保田<br>19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 砂田<br>20:50-21:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 砂田 | 09:00-09:30 ◎ﾋﾟﾗChestSR 大野<br>10:00-10:30 ◎ﾋﾟﾗStretchC 大野<br>11:00-11:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 青木<br>12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗJumpM 青木<br>17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 砂田<br>18:50-19:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 砂田<br>20:10-20:40 ◎ﾋﾟﾗHipLine 久保田<br>21:10-21:40 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 久保田 |

【マシンピラティス】

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|---|---|---|---|
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗLower+ | Lower Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗUpper+ | Upper Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗB+ | Basic+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗTotalBody | Total Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗStretchC | Stretch&Conditioning | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗRefBody | Refresh Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗChestSR | Chest Spine Release | 30分 |
| 3 | ◎ﾋﾟﾗH&L+ | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3 | ◎ﾋﾟﾗBackStyle | Beauty Back Style | 30分 |
| 3 | ◎ﾋﾟﾗHipLine | Make Hip Line | 30分 |
| 3 | ◎ﾋﾟﾗRefCore | Refresh Core | 30分 |
| 3 | ◎ﾋﾟﾗPerBackBody | Perfect Back Body | 30分 |
| 3 | Boost Upper&Lower | Boost Upper&Lower | 45分 |
| 3 | Power Basic | Power Basic | 45分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾟﾗWaist+ | Waist Shape＋ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾟﾗJumpM | Jump Movement+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾟﾗB&A+ | Back&Arms+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾟﾗcore | Shape up Core | 30分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾟﾗ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 | ◎ﾋﾟﾗ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<br>予約ページ | LINE<br>公式アカウント | Instagram | オンラインストア<br>Lapre | オンラインヨガ<br>UCHIYOGA+ |
|---|---|---|---|---|