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

※2026年05月03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	－
		08:30–09:00 ◎ピラStretchC 原		08:30–09:00 ◎ピラRefCore 西島	08:30–09:15 Power Basic 高橋	08:30–09:20 ◎ピラLower+ 西島			08:30–09:20 ◎ピラB+ 松本							08:30–09:00 ◎ピラTotalBody 高橋						08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 森原	
	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 西島	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 原		09:30–10:15 Strong Back&Arms 高橋	09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 高橋	09:50–10:20 ◎ピラControlF 西島	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 高橋	09:30–10:20 ◎ピラB+ 西島	09:50–10:20 ◎ピラBackStyle 松本		09:30–10:00 ◎ピラcore 原	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 森原	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 森原	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 高橋	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 高橋	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 高橋		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 高橋	09:30–10:00 ◎ピラControlF 西島	09:30–10:20 ◎ピラB+ 西島	08:30–10:00 ◎ピラRefCore 高橋	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 森原	09:50–10:35 Power Basic 西島	
	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 西島	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 西島		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 高橋	11:10–11:40 ◎ピラControlF 西島	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 森原	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 島田	10:40–11:10 ◎ピラStretchC 西島	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 高橋		10:30–11:00 ◎ピラChestSR 森原	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 森原	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 森原	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 西島	10:30–11:20 ◎ピラB+ 高橋	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 松本		10:50–11:35 Strong Hip&Legs 高橋	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 松本	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 西島	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 高橋	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 森原	11:10–11:40 ◎ピラChestSR 森原	
	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 高橋	11:50–12:20 ◎ピラControlF 西島			12:10–12:40 ◎ピラStretchC 西島	11:50–12:40 ◎ピラB+ 森原	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 原	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 高橋			11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 森原	11:50–12:35 Power Basic 西島	11:50–12:40 ◎ピラB+ 松本	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 森原	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 西島	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 松本			11:50–12:35 Strong Back&Arms 高橋		11:50–12:40 ◎ピラB+ 的野		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 西島	
				13:20–13:50 ◎ピラPerBackBody 森原		13:10–13:40 ◎ピラHipLine 原		13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 森原				13:10–13:40 ◎ピラStretchC 原		13:10–13:40 ◎ピラcore 西島	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 高橋			13:30–14:00 ◎ピラStretchC 西島		13:00–13:50 ◎ピラLower+ 森原	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 原			
									14:10–14:55 Strong Hip&Legs 松本				14:00–14:30 ◎ピラBackStyle 松本							14:20–14:50 ◎ピラBackStyle 松本		14:30–15:00 ◎ピラTotalBody 高橋			
	14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 西島				14:30–15:00 ◎ピラRefCore 高橋								15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 森原			14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 森原		14:30–15:20 ◎ピラLower+ 森原	15:00–15:30 ◎ピラBackStyle 松本				15:00–15:30 ◎ピラPerBackBody 西島	
		15:00–15:30 ◎ピラcore 松本																						
	15:40–16:10 ◎ピラChestSR 西島				15:30–16:20 ◎ピラLower+ 森原	15:30–16:15 Boost Upper&Lower 西島			15:30–16:00 ◎ピラTotalBody 高橋					16:00–16:30 ◎ピラChestSR 西島				15:50–16:20 ◎ピラPerBackBody 森原					15:30–16:00 ◎ピラRefCore 高橋		
		16:00–16:50 ◎ピラB+ 高橋														16:10–16:55 Power Basic 松本			16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 西島				16:00–16:30 ◎ピラRefBody 高橋	
				16:40–17:25 Power Waist Shape 森原	16:50–17:20 ◎ピラPerBackBody 森原	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 原	16:50–17:20 ◎ピラTotalBody 島田		16:30–17:00 ◎ピラPerBackBody 森原															
	17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 森原	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 高橋					17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 松本	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 高橋	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 森原			17:20–17:50 ◎ピラControlF 西島		17:00–17:45 Strong Hip&Legs 松本	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 西島	17:30–18:00 ◎ピラChestSR 森原				17:30–18:00 ◎ピラRefCore 松本			17:00–17:50 ◎ピラB+ 高橋	
	18:20–19:10 ◎ピラB+ 高橋						18:40–19:10 ◎ピラStretchC 原	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 高橋			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 松本	18:20–19:10 ◎ピラB+ 森原	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 西島	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 森原	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 西島			18:30–19:00 ◎ピラcore 松本	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 高橋	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 松本	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 島田	18:30–19:00 ◎ピラChestSR 森原	
	19:40–20:10 ◎ピラChestSR 森原						19:40–20:25 Power Waist Shape 松本	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 森原			20:00–20:30 ◎ピラRefCore 高橋	19:40–20:10 ◎ピラcore 西島	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 松本	19:40–20:30 ◎ピラB+ 松本	19:40–20:10 ◎ピラBackStyle 松本			19:30–20:20 ◎ピラLower+ 西島	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 森原	19:50–20:20 ◎ピラChestSR 森原	19:40–20:25 Strong Back&Arms 原	19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 高橋	
	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 森原						21:00–21:50 ◎ピラLower+ 松本	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 森原			21:00–21:30 ◎ピラControlF 西島	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 高橋	21:00–21:30 ◎ピラControlF 西島	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 松本	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 松本			20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 松本	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 森原	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 森原	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 松本	20:50–21:20 ◎ピラTotalBody 高橋	

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	-
09:30-10:00 ◎ピラRefBody 松本	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 松本	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 松本	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 松本	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 森原	08:30-09:00 ◎ピラTotalBody 森原 09:30-10:20 ◎ピラB+ 森原	定休日
10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 松本	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 高橋	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 高橋	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 森原	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 松本	10:50-11:20 ◎ピラHipLine 原	
11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 森原	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 松本	11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 高橋	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 松本	11:50-12:20 ◎ピラStretchC 原		
	13:10-13:40 ◎ピラBackStyle 松本	12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 松本			14:00-14:30 ◎ピラStretchC 原	
14:00-14:45 Power Waist Shape 森原			14:00-14:50 ◎ピラB+ 森原		15:00-15:45 Strong Hip&Legs 原	
15:20-16:10 ◎ピラLower+ 西島			15:20-15:50 ◎ピラRefCore 高橋		16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 西島	
	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 高橋	17:20-17:50 ◎ピラControlF 西島			17:40-18:10 ◎ピラControlF 西島	
18:40-19:25 Power Basic 松本	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 高橋	18:20-19:10 ◎ピラB+ 西島	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 高橋	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 原		
20:00-20:30 ◎ピラStretchC 西島	19:40-20:10 ◎ピラPerBackBody 森原	19:40-20:10 ◎ピラRefBody 松本	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 西島	19:40-20:25 Power Basic 高橋		
21:00-21:30 ◎ピラControlF 西島	20:40-21:30 ◎ピラB+ 森原	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 高橋	21:00-21:30 ◎ピラcore 西島	21:00-21:30 ◎ピラChestSR 西島		

【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	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+