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

※2026年05月21日02:01 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 小野		08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 米倉	08:30–09:20 ◎ピラB+ 米倉	08:30–09:00 ◎ピラHipLine 梶原			08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 梶原							08:30–09:15 Strong Hip&Legs 種田						08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 種田	
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小野	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 小野			09:50–10:20 ◎ピラTotalBody 種田	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 梶原	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 梶原	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 梶原	09:50–10:40 ◎ピラLower+ 梶原		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 梶原	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 種田	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 梶原	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 梶原	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 小野	09:50–10:40 ◎ピラB+ 種田		09:30–10:20 ◎ピラB+ 米倉	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 米倉	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 小野	08:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 梶原	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 種田	09:50–10:20 ◎ピラPerBackBody 小野	
	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 種田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 梶原		11:10–11:55 Boost Upper&Lower 小野	10:50–11:40 ◎ピラJumpM 小野	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 中川	10:50–11:40 ◎ピラB+ 梶原	10:50–11:35 Power Waist Shape 梶原	11:10–12:00 ◎ピラJumpM 小野		10:50–11:35 Strong Hip&Legs 梶原	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 種田	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 梶原	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 梶原	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 小野	11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 米倉		10:50–11:20 ◎ピラControlF 種田	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 米倉	10:50–11:40 ◎ピラB+ 中川	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 梶原	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 種田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 小野	
	12:10–13:00 ◎ピラB+ 種田	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 梶原		12:30–13:20 ◎ピラLower+ 梶原	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 小野	12:10–13:00 ◎ピラB+ 種田		12:10–13:00 ◎ピラJumpM 小野	12:30–13:00 ◎ピラChestSR 小野		12:10–12:40 Cardio Reform Blast 中川	12:10–12:55 Power Basic 中川	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 種田	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 中川	11:50–12:35 Power Waist Shape 梶原	12:30–13:00 ◎ピラControlF 小野		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 種田	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 小野	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 中川	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 種田	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 梶原	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 梶原	
	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 米倉	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 米倉			13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 米倉			13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 米倉	13:30–14:00 ◎ピラBackStyle 梶原		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 米倉	13:30–14:00 ◎ピラControlF 種田	13:10–13:55 Power Waist Shape 小野	12:50–13:35 Strong Hip&Legs 種田	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 米倉	13:30–14:00 Rin-Ballet 中川	●13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 梶原	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 小野	13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 小野	13:10–14:00 ◎ピラA+ 小野	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 米倉	13:10–13:55 Power Basic 梶原	
		14:30–15:15 Strong Back&Arms 種田																						
		15:50–16:20 ◎ピラTotalBody 小野		15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 梶原	15:50–16:35 Strong Back&Arms 種田				15:50–16:20 ◎ピラcore 小野							15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 小野							15:40–16:10 ◎ピラTotalBody 小野	
		16:50–17:40 ◎ピラLower+ 米倉		17:10–17:40 ◎ピラControlF 小野	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 中川	16:50–17:40 ◎ピラH&L+ 種田			16:50–17:40 ◎ピラLower+ 種田					17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 種田		17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 米倉			17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 米倉		17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 種田		16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 種田	
	17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 梶原						17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 梶原	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 小野			17:30–18:00 ◎ピラHipLine 梶原	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 米倉	17:30–18:00 ◎ピラcore 種田	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 梶原				17:30–18:15 Boost Upper&Lower 種田		17:30–18:20 ◎ピラLower+ 米倉	17:50–18:40 ◎ピラH&L+ 小野	17:30–18:20 ◎ピラA+ 中川		
	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 米倉	18:10–19:00 ◎ピラB+ 米倉		18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 梶原	18:30–19:00 Cardio Reform Blast 中川	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 中川	18:20–18:50 Rin-Ballet 中川	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 種田	18:10–19:00 ◎ピラB+ 種田		18:20–19:05 Strong Back&Arms 梶原	18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 中川	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 種田	18:10–18:40 ◎ピラTotalBody 種田		18:20–18:50 Cardio Reform Blast 中川		18:10–18:40 Rin-Ballet 中川			18:40–19:10 Cardio Reform Blast 中川	18:00–18:45 Strong Hip&Legs 梶原	
	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 米倉					19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 米倉		19:50–20:20 ◎ピラControlF 種田			19:30–20:20 ◎ピラLower+ 米倉	19:20–20:10 ◎ピラA+ 小野	19:30–20:15 Power Basic 小野	19:00–19:50 ◎ピラB+ 米倉	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 中川	19:50–20:20 Cardio Reform Blast 中川		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 梶原	19:00–19:50 ◎ピラB&A+ 中川	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 米倉	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 米倉	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 米倉	
	20:40–21:25 Power Basic 梶原					20:20–20:50 ◎ピラTotalBody 種田		20:40–21:30 ◎ピラB+ 米倉			20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 米倉	20:30–21:00 ◎ピラPerBackBody 小野	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 小野	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 米倉	20:40–21:25 Power Waist Shape 米倉			19:50–20:20 ◎ピラChestSR 梶原	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 梶原	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 種田	20:10–21:00 ◎ピラB+ 米倉	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 米倉	
																		20:40–21:30 ◎ピラA+ 中川		21:00–21:30 ◎ピラControlF 種田			

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	-
					08:30-09:00 ◎ピラHipLine 小野	
09:30-10:00 ◎ピラStretchC 小野	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 種田	09:30-10:20 ◎ピラB+ 米倉	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 小野	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 米倉	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 小野	
10:30-11:20 ◎ピラJumpM 小野	10:50-11:20 ◎ピラControlF 種田	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 米倉	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 小野	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 小野	10:50-11:40 ◎ピラB+ 米倉	
11:50-12:40 ◎ピラLower+ 中川		12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 種田	11:50-12:35 Power Waist Shape 梶原	11:50-12:40 ◎ピラA+ 小野	12:10-12:40 Rin-Ballet 中川	
13:10-13:55 Strong Back&Arms 梶原		13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 米倉	13:10-13:40 ◎ピラcore 種田	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 米倉	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 米倉	
			14:10-14:40 ◎ピラControlF 種田			定休日
					16:00-16:30 ◎ピラBackStyle 小野	
	17:20-17:50 Rin-Ballet 中川		17:20-18:10 ◎ピラLower+ 梶原	17:30-18:00 ◎ピラBackStyle 梶原	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 中川	
17:30-18:20 ◎ピラB+ 米倉	18:10-18:55 Power Waist Shape 梶原	17:30-18:15 Strong Back&Arms 種田	18:30-19:00 ◎ピラcore 種田	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 種田	18:20-18:50 ◎ピラStretchC 種田	
18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 米倉	19:20-19:50 ◎ピラcore 小野	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 梶原	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 梶原	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 種田		
19:50-20:20 ◎ピラBackStyle 梶原	20:10-21:00 ◎ピラLower+ 梶原	19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 梶原	20:30-21:00 ◎ピラStretchC 種田			
20:40-21:25 Boost Upper&Lower 米倉		21:00-21:30 Cardio Reform Blast 中川		20:40-21:30 ◎ピラB+ 中川		

【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ChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	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）

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+