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

※2026年05月24日02:02 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Upper+ 辻野		08:00–08:50 ◎ピラJumpM 手島	08:00–08:30 Rin-Ballet 横山	08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 横尾			08:00–08:50 ◎ピラLower+ 辻野							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 辻野							08:00–08:50 ◎ピラB+ 横尾	
	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 横尾	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 酒田		09:20–10:10 ◎ピラB+ 手島	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 手島	09:20–10:05 Strong Hip&Legs 横尾	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 横尾	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 横山	09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 横尾		09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 横尾	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 手島	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 手島	09:30–10:15 Power Basic 横尾	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 手島	09:20–10:05 Strong Hip&Legs 横山		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 酒田	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 富永	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 富永	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 横尾	09:30–10:20 ◎ピラB+ 横尾	09:20–10:05 Power Waist Shape 酒田	
	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 横山	10:40–11:25 Power Waist Shape 酒田		10:40–11:30 ◎ピラLower+ 酒田	10:20–11:05 Power Basic 手島	10:35–11:25 ◎ピラUpper+ 横山	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 横尾	10:50–11:20 ◎ピラControlF 横山	10:40–11:30 ◎ピラB+ 横尾		●10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 横山	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 手島	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 手島	10:45–11:35 ◎ピラUpper+ 横山	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 横山	10:35–11:05 Rin-Ballet 横山		10:50–11:35 Boost Upper&Lower 酒田	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 辻野	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 榎本	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 横尾	10:50–11:35 Strong Back&Arms 横山	10:35–11:25 ◎ピラLower+ 酒田	
	11:50–12:20 Rin-Ballet 横山	11:55–12:45 ◎ピラH&L+ 酒田		12:00–12:30 ◎ピラPerBackBody 榎本	11:35–12:25 ◎ピラLower+ 横山	11:55–12:45 ◎ピラB+ 横尾	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 辻野	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 横尾	12:00–12:30 ◎ピラTotalBody 手島		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 横尾	12:10–12:40 ◎ピラcore 手島	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 酒田	12:05–12:35 Cardio Reform Blast 横山	12:10–13:00 ◎ピラB+ 手島	11:35–12:25 ◎ピラWaist+ 富永		12:05–12:55 ◎ピラB+ 富永	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 辻野	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 富永	12:10–12:40 Rin-Ballet 横山	12:05–12:55 ◎ピラH&L+ 横尾	11:55–12:25 ◎ピラChestSR 富永	
	12:50–13:35 Strong Hip&Legs 横尾	13:15–13:45 ◎ピラRefBody 酒田		13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 榎本	12:55–13:45 ◎ピラWaist+ 酒田	13:15–13:45 ◎ピラPerBackBody 榎本	13:05–13:55 ◎ピラLower+ 辻野	13:10–14:00 ◎ピラB+ 横尾	13:00–13:45 Boost Upper&Lower 辻野		●13:05–13:55 ◎ピラB+ 横尾	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 横山	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 酒田	13:30–14:00 Rin-Ballet 横山	12:55–13:45 ◎ピラLower+ 辻野			13:25–14:15 ◎ピラUpper+ 富永	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 富永	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 榎本	13:25–14:15 ◎ピラUpper+ 横山	12:55–13:45 ◎ピラH&L+ 横山	
	14:15–15:05 ◎ピラUpper+ 辻野			14:20–15:10 ◎ピラWaist+ 酒田	14:15–14:45 ◎ピラTotalBody 手島	14:15–15:05 ◎ピラH&L+ 横尾			14:15–15:05 ◎ピラJumpM 手島							14:15–14:45 ◎ピラChestSR 富永							14:15–15:05 ◎ピラWaist+ 酒田	
		●15:35–16:25 ◎ピラLower+ 辻野		15:40–16:10 ◎ピラPerBackBody 榎本	15:15–16:05 ◎ピラH&L+ 横山	15:35–16:25 ◎ピラB+ 横尾			15:35–16:05 ◎ピラcore 手島							15:15–16:05 ◎ピラB&A+ 酒田							15:35–16:20 Boost Upper&Lower 横尾	
				16:40–17:30 ◎ピラLower+ 横尾	16:35–17:25 ◎ピラWaist+ 酒田	16:55–17:25 ◎ピラPerBackBody 榎本			16:35–17:25 ◎ピラUpper+ 酒田							16:35–17:25 ◎ピラB+ 富永							16:50–17:20 Rin-Ballet 横山	
	17:20–18:10 ◎ピラJumpM 手島	●16:55–17:45 ◎ピラH&L+ 酒田					17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 手島	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 手島				17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 横山	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 横尾	17:25–18:15 ◎ピラLower+ 酒田	17:25–17:55 ◎ピラStretchC 富永			17:20–17:50 Rin-Ballet 横山	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 富永	17:25–18:15 ◎ピラUpper+ 酒田		17:25–18:10 Boost Upper&Lower 辻野		
		18:15–18:45 ◎ピラRefBody 酒田		18:00–18:45 Power Basic 横尾	17:55–18:45 ◎ピラB&A+ 酒田	17:55–18:45 ◎ピラLower+ 横山		18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 酒田	17:55–18:40 Strong Hip&Legs 酒田							17:55–18:45 ◎ピラWaist+ 酒田							17:50–18:40 ◎ピラB+ 富永	
	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 手島						18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 酒田				18:40–19:30 ◎ピラLower+ 辻野	18:40–19:10 Rin-Ballet 横山	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 横尾	18:45–19:35 ◎ピラWaist+ 酒田	18:25–19:10 Power Basic 横尾			18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 横山	18:40–19:30 ◎ピラB+ 横尾	18:45–19:35 ◎ピラH&L+ 酒田	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 富永	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 辻野		
												19:40–20:30 ◎ピラLower+ 横尾	19:40–20:30 ◎ピラB+ 横尾		19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 富永			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 横尾	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 横尾	20:05–20:50 Boost Upper&Lower 富永	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 酒田			
	20:00–20:50 ◎ピラWaist+ 横尾						20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 手島	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 酒田			20:00–20:30 Cardio Reform Blast 横山			20:05–20:50 Boost Upper&Lower 横尾								20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 辻野	
	21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 手島						21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 酒田	21:00–21:50 ◎ピラJumpM 手島			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 辻野	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 横尾	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 酒田	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 横尾	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 富永			21:00–21:50 ◎ピラB+ 横尾	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 酒田	21:20–21:50 ◎ピラControlF 富永	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 辻野	21:20–21:50 Rin-Ballet 横山		

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PerBackBody 榎本	09:30-10:20 ◎ピラB+ 横尾	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 横山	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 横山	09:30-10:00 Rin-Ballet 横山	08:00-08:30 ◎ピラControlF 富永	定休日
10:30-11:20 ◎ピラB+ 榎本	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 横尾	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 横山	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 辻野	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 富永	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 富永	
11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 榎本	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 横尾	11:50-12:35 Strong Back&Arms 横尾	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 辻野	11:50-12:20 ◎ピラChestSR 富永	10:20-11:05 Power Basic 横尾	
12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 横尾	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 辻野	13:05-13:55 ◎ピラB+ 横尾	13:30-14:00 ◎ピラStretchC 横山	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 富永	11:35-12:25 ◎ピラH&L+ 富永	
17:05-17:55 ◎ピラH&L+ 富永	17:25-18:10 Power Waist Shape 酒田	17:40-18:10 ◎ピラChestSR 富永	17:25-18:10 Boost Upper&Lower 酒田	17:05-17:55 ◎ピラB&A+ 酒田	12:55-13:25 Cardio Reform Blast 横山	
18:25-19:10 Boost Upper&Lower 辻野	18:40-19:10 ◎ピラStretchC 富永	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 富永	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 酒田	18:25-19:15 ◎ピラWaist+ 酒田	13:55-14:45 ◎ピラUpper+ 辻野	
19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 富永	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 辻野	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 酒田	20:00-20:50 ◎ピラB+ 横尾	19:45-20:35 ◎ピラLower+ 辻野	15:15-16:05 ◎ピラWaist+ 横尾	
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 辻野	21:00-21:50 ◎ピラB+ 富永	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 酒田	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 横尾	21:05-21:50 Boost Upper&Lower 辻野	16:35-17:25 ◎ピラLower+ 辻野	
					17:55-18:40 Boost Upper&Lower 辻野	

【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
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	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+