2026年6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02:06 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)	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	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Lower+ 辻野							08:00–08:45 Power Basic 横尾							08:00–08:30 ◎ピラRefCore 辻野				
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 辻野	09:30–10:15 Strong Back&Arms 酒田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 酒田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 森	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 柏田	09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 酒田		09:30–10:20 ◎ピラB+ 酒田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 横尾	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 横尾	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 森	09:30–10:15 Power Waist Shape 柏田	09:15–10:05 ◎ピラUpper+ 羽田		09:30–10:20 ◎ピラJumpM 榎本	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 榎本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 森	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 酒田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 辻野	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 辻野		09:30–10:00 ◎ピラRefCore 長岡	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 森	
	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 辻野	10:45–11:35 ◎ピラLower+ 辻野	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 酒田	10:50–11:35 Power Waist Shape 横尾	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 森	10:40–11:30 ◎ピラJumpM 榎本		10:50–11:35 Strong Hip&Legs 酒田	10:50–11:40 ◎ピラB+ 横尾	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 辻野	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 榎本	10:45–11:35 ◎ピラLower+ 森	10:35–11:05 ◎ピラRefBody 横尾		10:50–11:40 ◎ピラB+ 柏田	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 辻野	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 辻野	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 酒田	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 榎本	10:20–11:05 Power Basic 横尾		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 森	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 酒田	
	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 横尾	12:05–12:55 ◎ピラB+ 酒田	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 森	12:05–12:35 ◎ピラBackStyle 横尾	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 森	12:00–12:50 ◎ピラB+ 辻野		12:05–12:55 ◎ピラUpper+ 横尾	12:10–12:55 Power Waist Shape 酒田	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 横尾	11:50–12:40 ◎ピラB+ 辻野	12:05–12:35 ◎ピラTotalBody 柏田	11:35–12:25 ◎ピラLower+ 森		12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 榎本	11:50–12:40 ◎ピラB+ 辻野	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 森	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 横尾	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 横尾	11:35–12:25 ◎ピラWaist+ 辻野		11:50–12:35 Power Basic 長岡	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 森	
	13:30–14:15 Power Basic 横尾	13:25–14:15 ◎ピラJumpM 榎本	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 森	13:05–13:55 ◎ピラLower+ 森	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 横尾	13:20–14:05 Strong Hip&Legs 酒田		13:25–14:15 ◎ピラWaist+ 横尾	13:25–13:55 ◎ピラRefBody 酒田	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 辻野	13:05–13:55 ◎ピラB+ 辻野	13:05–13:55 ◎ピラWaist+ 横尾	12:55–13:45 ◎ピラWaist+ 横尾		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 森	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 横尾	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 辻野	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 横尾		12:55–13:45 ◎ピラUpper+ 森		13:05–13:55 ◎ピラLower+ 森	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 酒田	
						14:35–15:05 ◎ピラPerBackBody 榎本							14:15–15:05 ◎ピラUpper+ 羽田							14:15–15:05 ◎ピラLower+ 森				
						15:35–16:25 ◎ピラB+ 辻野							15:35–16:25 ◎ピラH&L+ 横尾							15:35–16:05 ◎ピラRefBody 酒田				
						16:55–17:45 ◎ピラB&A+ 横尾		17:05–17:50 Strong Hip&Legs 榎本		17:05–17:55 ◎ピラLower+ 森			16:55–17:25 ◎ピラRefCore 横尾		17:05–17:55 ◎ピラLower+ 森			17:05–17:55 ◎ピラUpper+ 森		16:35–17:25 ◎ピラB+ 酒田				
	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 森	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 榎本	17:25–18:15 ◎ピラB+ 酒田	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 森	17:25–17:55 ◎ピラRefCore 横尾				17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 辻野			17:25–18:15 ◎ピラWaist+ 酒田	●17:55–18:45 ◎ピラLower+ 森			17:20–18:10 ◎ピラB+ 横尾	17:25–18:10 Power Waist Shape 辻野					17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 横尾	17:05–17:55 ◎ピラH&L+ 横尾	
						18:15–18:45 ◎ピラRefCore 横尾		18:20–19:10 ◎ピラB+ 榎本		18:25–19:15 ◎ピラB&A+ 酒田	18:45–19:15 ◎ピラTotalBody 榎本				18:25–19:15 ◎ピラUpper+ 森	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 辻野		18:25–19:15 ◎ピラB+ 柏田	18:25–19:10 Strong Back&Arms 酒田	17:55–18:45 ◎ピラLower+ 森			
	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 森	18:40–19:30 ◎ピラB+ 横尾	18:45–19:15 ◎ピラRefBody 酒田	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 辻野	18:25–19:15 ◎ピラUpper+ 森			18:40–19:30 ◎ピラJumpM 柏田				18:40–19:30 ◎ピラLower+ 森					18:40–19:30 ◎ピラLower+ 羽田					18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 横尾	18:25–19:15 ◎ピラUpper+ 辻野	
	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 柏田	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 森	19:45–20:35 ◎ピラWaist+ 辻野	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 横尾	19:45–20:35 ◎ピラLower+ 森			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 森	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 柏田	19:45–20:35 ◎ピラB+ 酒田	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 横尾	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 酒田			19:45–20:35 ◎ピラB+ 酒田	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 榎本	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 羽田	19:45–20:35 ◎ピラLower+ 森	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 酒田			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 辻野	19:45–20:30 Power Basic 辻野	
	21:00–21:50 ◎ピラJumpM 柏田	21:20–21:50 ◎ピラBackStyle 横尾	21:05–21:50 Boost Upper&Lower 辻野	21:00–21:50 ◎ピラB+ 辻野	21:05–21:50 Power Waist Shape 横尾			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 森	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 辻野	21:05–21:50 Boost Upper&Lower 辻野	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 酒田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 森			21:05–21:50 Strong Hip&Legs 酒田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 横尾	21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 柏田	21:05–21:50 Power Waist Shape 柏田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 森			21:00–21:50 ◎ピラB+ 辻野	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 横尾	

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
		08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 森	定休日		
09:30-10:15 Power Basic 酒田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 森	09:20-09:50 ◎ピラcore 榎本		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 森	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 辻野
10:45-11:35 ◎ピラH&L+ 酒田	10:50-11:35 Power Basic 酒田	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 森		10:50-11:40 ◎ピラB+ 柏田	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 辻野
12:05-12:35 ◎ピラRefBody 横尾	12:05-12:55 ◎ピラWaist+ 辻野	11:40-12:30 ◎ピラB+ 柏田		12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 森	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 柏田
13:05-13:55 ◎ピラLower+ 横尾	13:25-14:15 ◎ピラUpper+ 酒田	13:00-13:50 ◎ピラWaist+ 柏田		13:30-14:00 ◎ピラRefCore 酒田	13:10-14:00 ◎ピラJumpM 柏田
		14:20-14:50 ◎ピラPerBackBody 榎本			
		15:20-16:10 ◎ピラH&L+ 榎本			
17:00-17:50 ◎ピラB+ 酒田	17:05-17:55 ◎ピラB&A+ 横尾	16:40-17:25 Boost Upper&Lower 柏田		17:25-18:15 ◎ピラB+ 横尾	17:25-18:15 ◎ピラUpper+ 横尾
		17:55-18:25 ◎ピラcore 榎本			
18:20-19:10 ◎ピラJumpM 柏田	18:25-19:15 ◎ピラB+ 辻野			18:45-19:35 ◎ピラH&L+ 横尾	18:45-19:15 ◎ピラRefCore 横尾
19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 辻野	●19:45-20:35 ◎ピラLower+ 辻野			20:05-20:50 Power Waist Shape 酒田	19:45-20:35 ◎ピラLower+ 酒田
21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 辻野	21:05-21:50 Power Waist Shape 横尾			21:20-21:50 ◎ピラRefBody 酒田	21:05-21:50 Power Basic 酒田

【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RefBody	Refresh Body	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	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+