2026年3月レッスンスケジュール Rintosull 水戸エクセルみなみ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月17日02:05 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24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	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	－
		10:30–11:20 ◎ビラB+ 軽部	10:30–11:15 Strong Back&Arms 軽部	10:30–11:15 Power Waist Shape 石井	10:30–11:20 ◎ビラA+ 北村恋	10:30–11:20 ◎ビラB+ 軽部	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 小嶋		10:30–11:00 ◎ビラRefBody 軽部	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 石井	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 軽部	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 小嶋	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 川原井	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 石井		10:30–11:15 Boost Upper&Lower 石井	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 北村恋	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 北村愛心	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 北村愛心	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 軽部	10:30–11:00 ◎ビラHipLine 北村恋		10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 石井	
		11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 小嶋	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 軽部	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 北村恋	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 小嶋	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 北村愛心	11:40–12:25 Strong Back&Arms 北村愛心		11:20–12:05 Boost Upper&Lower 軽部	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 石井	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 軽部	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 北村愛心	11:20–12:10 ◎ビラB+ 軽部	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 北村愛心		11:40–12:30 ◎ビラLower+ 小嶋	11:20–11:50 ◎ビラControlF 北村恋	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 北村愛心	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 小嶋	11:40–12:25 Power Waist Shape 軽部	11:20–11:50 ◎ビラPerBackBody 北村恋		11:40–12:25 Strong Hip&Legs 軽部	
		12:50–13:35 Strong Hip&Legs 軽部	12:50–13:20 ◎ビラControlF 北村恋	12:30–13:00 ◎ビラPerBackBody 北村恋	12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 石井	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 小嶋	12:50–13:20 ◎ビラRefCore 北村愛心		12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 小嶋	12:30–13:20 ◎ビラB+ 石井	12:50–13:20 ◎ビラRefBody 北村愛心	12:50–13:35 Strong Hip&Legs 軽部	12:30–13:00 ◎ビラRefBody 軽部	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 小嶋		12:50–13:20 ◎ビラBackStyle 北村愛心	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 小嶋	12:50–13:20 ◎ビラChestSR 北村恋	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 軽部	12:50–13:20 ◎ビラControlF 北村恋	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 北村愛心		12:50–13:40 ◎ビラLower+ 軽部	
		14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 北村愛心	13:40–14:30 ◎ビラB+ 軽部	13:20–14:10 ◎ビラLower+ 小嶋	14:00–14:45 Boost Upper&Lower 石井	14:00–14:30 ◎ビラRefBody 軽部	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 小嶋		13:40–14:25 Power Waist Shape 北村愛心	13:40–14:25 Power Basic 北村愛心	14:00–14:30 ◎ビラRefBody 軽部	13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 石井	13:40–14:10 ◎ビラRefBody 北村愛心			13:20–14:05 Power Basic 北村愛心	13:40–14:30 ◎ビラB+ 軽部	14:00–14:30 ◎ビラRefBody 北村愛心	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 小嶋	13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 軽部		14:00–14:50 ◎ビラB&A+ 軽部	
定休日								定休日						14:50–15:35 Boost Upper&Lower 小嶋	定休日	13:50–14:40 ◎ビラH&L+ 北村愛心						定休日		臨時休業
							15:10–15:55 Boost Upper&Lower 小嶋													15:10–15:55 Boost Upper&Lower 小嶋	15:10–16:00 ◎ビラH&L+ 北村愛心			
							16:20–16:50 ◎ビラBackStyle 北村愛心						16:00–16:45 Strong Back&Arms 北村愛心							16:20–16:50 ◎ビラcore 北村恋	16:20–16:50 ◎ビラControlF 北村恋			
				17:20–17:50 ◎ビラControlF 北村恋			17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 軽部			●17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 北村愛心	17:00–17:50 ◎ビラB+ 石井	17:30–18:00 ◎ビラBackStyle 北村愛心	17:10–17:55 Power Basic 石井	17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 北村愛心		17:00–17:50 ◎ビラLower+ 小嶋			17:00–17:45 Boost Upper&Lower 小嶋	17:10–17:40 ◎ビラHipLine 北村恋	17:10–17:55 Power Basic 軽部		
		17:30–18:20 ◎ビラLower+ 小嶋	17:30–18:20 ◎ビラA+ 北村恋		17:40–18:10 ◎ビラChestSR 北村恋	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 小嶋										17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 北村恋	17:50–18:20 ◎ビラBackStyle 北村愛心					17:50–18:20 ◎ビラRefCore 石井	
		18:40–19:10 ◎ビラRefBody 軽部	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 軽部	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 小嶋	18:30–19:00 ◎ビラcore 北村恋	18:30–19:00 ◎ビラBackStyle 北村愛心	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 軽部		18:50–19:20 ◎ビラBackStyle 北村愛心	18:20–19:10 ◎ビラB+ 北村愛心	18:10–19:00 ◎ビラH&L+ 軽部	18:20–19:10 ◎ビラB+ 軽部	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 石井	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 小嶋		●18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 小嶋	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 小嶋	18:40–19:10 ◎ビラControlF 北村恋	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 小嶋	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 小嶋	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 軽部		18:40–19:10 ◎ビラHipLine 北村恋	
		19:30–20:15 Power Waist Shape 北村愛心	19:30–20:15 Power Basic 北村恋	19:20–20:05 Boost Upper&Lower 石井	●19:20–20:10 ◎ビラB+ 石井	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 小嶋			19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 北村愛心	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 小嶋	19:20–20:05 Power Basic 石井	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 小嶋	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 小嶋			19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 石井	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 小嶋	19:30–20:15 Strong Back&Arms 軽部	19:20–20:10 ◎ビラB+ 軽部				19:30–20:15 Power Basic 石井	
		20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 北村愛心	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 北村恋	20:30–21:20 ◎ビラWaist+ 石井	20:30–21:20 ◎ビラLower+ 小嶋	20:30–21:20 ◎ビラJumpM 軽部			20:50–21:40 ◎ビラLower+ 石井	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 小嶋	20:30–21:20 ◎ビラLower+ 石井	20:40–21:25 Strong Back&Arms 北村愛心	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 北村恋			20:30–21:20 ◎ビラB+ 石井	20:50–21:35 Power Waist Shape 北村愛心	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 軽部	20:30–21:20 ◎ビラJumpM 軽部				20:40–21:30 ◎ビラA+ 北村恋	

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31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	Aスタジオ
臨時休業	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 北村愛心	10:30-11:15 Power Basic 軽部	10:30-11:00 ◎ビラControlF 北村恋	10:30-11:00 ◎ビラRefCore 石井	10:30-11:00 ◎ビラRefBody 北村愛心	10:30-11:20 ◎ビラB+ 軽部
	11:40-12:10 ◎ビラBackStyle 北村愛心	11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 北村愛心	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 石井	11:20-12:05 Strong Hip&Legs 北村愛心	11:20-12:05 Strong Hip&Legs 北村愛心	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 北村愛心
	12:30-13:15 Power Waist Shape 石井	12:50-13:20 ◎ビラBackStyle 北村愛心	12:30-13:00 ◎ビラcore 北村恋	12:30-13:20 ◎ビラB+ 石井	12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 小嶋	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 小嶋
	13:40-14:30 ◎ビラLower+ 石井	13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 小嶋	13:20-14:05 Strong Back&Arms 軽部	13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 小嶋		14:00-14:50 ◎ビラB&A+ 軽部
			15:10-15:40 ◎ビラRefCore 石井	15:10-15:40 ◎ビラBackStyle 北村愛心		
			16:00-16:50 ◎ビラB&A+ 軽部	16:00-16:50 ◎ビラLower+ 小嶋		
	17:10-18:00 ◎ビラH&L+ 北村愛心	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 小嶋	17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 軽部	17:10-18:00 ◎ビラWaist+ 石井		17:20-18:05 Power Waist Shape 軽部
	18:20-19:10 ◎ビラB+ 石井	18:10-19:00 ◎ビラB+ 軽部	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 石井	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 小嶋	18:50-19:20 ◎ビラRefCore 石井	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 小嶋
	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 小嶋	19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 軽部			19:40-20:30 ◎ビラB+ 石井	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 北村愛心
	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 小嶋	20:30-21:20 ◎ビラLower+ 小嶋			20:50-21:40 ◎ビラLower+ 石井	20:50-21:20 ◎ビラControlF 北村恋

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	◎ビラ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 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+