2026年5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05月24日02:03 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	－
				10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 川原井																				
	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 小嶋	10:30–11:15 Power Basic 石井			10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 小嶋	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 軽部	10:30–11:20 ◎ピラA+ 北村	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 石井	10:30–11:20 ◎ピラB+ 小嶋		10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 石井	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 軽部	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 石井	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 小嶋	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 川原井	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 石井		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 石井	10:30–11:20 ◎ピラB+ 小嶋	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 小嶋	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 軽部	10:30–11:15 Power Basic 小嶋	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 小嶋	
				11:20–11:50 ◎ピラControlF 北村										11:20–11:50 ◎ピラBackStyle 川原井	11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 川原井							11:40–12:10 ◎ピラStretchC 軽部		11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 川原井	
	11:40–12:30 ◎ピラB+ 小嶋	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 石井			11:40–12:25 Strong Hip&Legs 軽部	11:40–12:30 ◎ピラB+ 石井	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 石井	11:40–12:10 ◎ピラRefCore 石井	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 石井		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 石井	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 軽部	11:40–12:30 ◎ピラB+ 石井			11:40–12:25 Strong Hip&Legs 軽部		11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 軽部	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 川原井	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 小嶋		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 菊池		
				12:10–13:00 ◎ピラLower+ 小嶋				12:30–13:00 ◎ピラHipLine 川原井						12:10–13:00 ◎ピラB+ 小嶋	12:10–12:55 Strong Back&Arms 軽部						12:30–13:00 ◎ピラRefCore 小嶋		12:30–13:00 ◎ピラHipLine 川原井	
	12:50–13:40 ◎ピラA+ 北村	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 小嶋			12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 軽部	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 石井	12:50–13:20 ◎ピラPerBackBody 北村		12:50–13:35 Strong Hip&Legs 川原井		12:50–13:35 Power Basic 石井	12:50–13:20 ◎ピラcore 北村	12:50–13:20 ◎ピラControlF 北村			12:50–13:20 ◎ピラRefBody 軽部		12:50–13:20 ◎ピラStretchC 軽部	12:50–13:20 ◎ピラHipLine 川原井	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 川原井			12:50–13:20 ◎ピラControlF 北村	
				13:20–14:05 Power Basic 小嶋				13:20–14:10 ◎ピラLower+ 軽部					13:40–14:10 ◎ピラStretchC 軽部	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 小嶋	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 軽部	13:40–14:10 ◎ピラRefCore 石井		13:40–14:10 ◎ピラChestSR 北村	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 軽部			13:20–14:10 ◎ピラB+ 小嶋		13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 矢野	
	14:00–14:30 ◎ピラChestSR 北村	14:00–14:30 ◎ピラBackStyle 川原井	定休日		14:00–14:30 ◎ピラHipLine 北村	14:00–14:30 ◎ピラControlF 北村	13:40–14:10 ◎ピラChestSR 北村		14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 川原井	定休日	14:00–14:30 ◎ピラHipLine 川原井						定休日			14:00–14:30 ◎ピラcore 北村				定休日
									14:50–15:20 ◎ピラBackStyle 川原井							14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 石井										
		15:30–16:20 ◎ピラB+ 小嶋		15:30–16:00 ◎ピラBackStyle 川原井	15:30–16:00 ◎ピラcore 北村	15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 軽部																	15:30–16:00 ◎ピラPerBackBody 北村		
				16:20–17:10 ◎ピラA+ 北村	16:20–16:50 ◎ピラChestSR 北村				16:20–16:50 ◎ピラRefCore 石井							16:10–16:40 ◎ピラStretchC 軽部							16:20–16:50 ◎ピラcore 北村	
		16:40–17:10 ◎ピラRefCore 石井				16:40–17:10 ◎ピラRefCore 石井																		
	17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 川原井	17:30–18:00 ◎ピラHipLine 川原井		17:30–18:00 ◎ピラStretchC 軽部	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 小嶋	17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 川原井	17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 軽部	17:30–18:00 ◎ピラStretchC 軽部	17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 小嶋		17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 小嶋		17:10–18:00 ◎ピラA+ 北村	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 川原井		17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 小嶋		17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 軽部			17:30–18:00 ◎ピラHipLine 川原井		17:10–18:00 ◎ピラB+ 小嶋	
															17:50–18:20 ◎ピラStretchC 軽部									
	18:20–19:05 Strong Hip&Legs 川原井	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 川原井		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 軽部	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 軽部	18:20–19:05 Power Waist Shape 川原井	18:20–19:10 ◎ピラJumpM 軽部	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 石井	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 石井		18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 川原井	18:50–19:35 Boost Upper&Lower 石井	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 石井	18:30–19:00 ◎ピラRefCore 石井	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 北村	18:10–19:00 ◎ピラB+ 小嶋		18:30–19:00 ◎ピラControlF 北村	18:50–19:35 Power Basic 小嶋	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 小嶋	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 小嶋		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 菊池	
																				19:00–19:50 ◎ピラB&A+ 川原井		19:10–19:40 ◎ピラTotalBody 川原井		
	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 軽部						19:30–20:20 ◎ピラLower+ 石井	19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 川原井			19:50–20:40 ◎ピラJumpM 軽部	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 石井	19:30–20:15 Strong Hip&Legs 軽部	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 石井	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 小嶋			19:20–20:10 ◎ピラLower+ 石井	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 小嶋	20:10–20:40 ◎ピラTotalBody 川原井	19:30–20:20 ◎ピラJumpM 軽部	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 川原井		
	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 小嶋						20:40–21:25 Power Basic 石井	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 軽部			21:00–21:30 ◎ピラStretchC 軽部	21:10–21:40 ◎ピラRefCore 石井	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 軽部	20:30–21:15 Power Basic 石井	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 小嶋			20:30–21:15 Power Waist Shape 石井	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 軽部	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 北村	20:40–21:25 Strong Hip&Legs 川原井	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 矢野		

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	-
10:30-11:20 ◎ビラA+ 北村	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 小嶋	10:30-11:20 ◎ビラB+ 小嶋	10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 北村	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 菊池	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 矢野	定休日
			11:20-11:50 ◎ビラTotalBody 川原井			
11:40-12:10 ◎ビラChestSR 北村	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 小嶋	11:40-12:10 ◎ビラRefCore 小嶋		11:40-12:10 ◎ビラBackStyle 川原井	11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 小嶋	
12:30-13:20 ◎ビラLower+ 菊池	12:50-13:20 ◎ビラBackStyle 川原井	12:30-13:20 ◎ビラLower+ 矢野	12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 川原井	12:30-13:00 ◎ビラTotalBody 川原井	12:50-13:20 ◎ビラRefCore 小嶋	
13:40-14:25 Strong Back&Arms 軽部	13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 菊池	13:40-14:10 ◎ビラBackStyle 川原井	13:20-14:10 ◎ビラLower+ 矢野	13:20-14:10 ◎ビラWaist+ 小嶋	13:40-14:10 ◎ビラRefBody 軽部	
					14:30-15:00 ◎ビラStretchC 軽部	
					15:50-16:35 Power Basic 軽部	
					17:00-17:50 ◎ビラLower+ 矢野	
17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 矢野	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 軽部	17:40-18:25 Power Waist Shape 川原井	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 川原井	17:40-18:10 ◎ビラChestSR 北村	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 菊池	
18:50-19:40 ◎ビラB+ 小嶋	18:40-19:30 ◎ビラJumpM 軽部	18:50-19:20 ◎ビラRefBody 軽部	18:30-19:15 Strong Hip&Legs 軽部	18:30-19:00 ◎ビラHipLine 川原井		
20:00-20:50 ◎ビラWaist+ 小嶋	19:50-20:20 ◎ビラRefCore 小嶋	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 菊池	19:40-20:30 ◎ビラJumpM 軽部	19:20-20:05 Boost Upper&Lower 小嶋		
21:10-21:40 ◎ビラStretchC 軽部	20:40-21:30 ◎ビラB+ 小嶋	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 菊池	20:50-21:20 ◎ビラcore 北村	20:30-21:20 ◎ビラLower+ 矢野		

【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StretchC	Stretch&Conditioning	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+