2026年6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15日02:11 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	Aスタジオ
			10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 川原井	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 菊池	10:30–11:20 ◎ビラA+ 北村	10:30–11:15 Power Basic 小嶋				10:30–11:00 ◎ビラRefCore 小嶋							10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 川原井		10:30–11:00 ◎ビラcore 北村	10:30–11:00 ◎ビラHipLine 川原井					
10:30–11:20 ◎ビラLower+ 菊池	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 川原井						10:30–11:20 ◎ビラLower+ 菊池	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 川原井		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 菊池	10:30–11:15 Power Basic 軽部	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 小嶋		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 菊池	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 菊池		10:30–11:20 ◎ビラB+ 小嶋		10:30–11:00 ◎ビラHipLine 川原井		10:30–11:20 ◎ビラA+ 北村	10:30–11:20 ◎ビラB+ 小嶋	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 菊池
		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 川原井							11:20–12:10 ◎ビラLower+ 小嶋								11:20–11:50 ◎ビラChestSR 北村		11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 川原井					
11:40–12:25 Boost Upper&Lower 菊池	11:40–12:10 ◎ビラHipLine 川原井		11:40–12:30 ◎ビラB+ 小嶋	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 菊池	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 菊池		11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 小嶋	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 川原井		11:40–12:25 Boost Upper&Lower 菊池	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 軽部	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 菊池		11:40–12:25 Boost Upper&Lower 菊池	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 川原井	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 川原井	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 軽部	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 菊池			11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 北村	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 小嶋	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 軽部
	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 菊池	12:30–13:20 ◎ビラB&A+ 軽部						12:30–13:00 ◎ビラControlF 軽部		12:30–13:00 ◎ビラControlF 軽部		12:30–13:00 ◎ビラBackStyle 川原井					12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 軽部			12:30–13:20 ◎ビラB&A+ 軽部		12:30–13:20 ◎ビラLower+ 北村		
12:50–13:40 ◎ビラB+ 小嶋			12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 小嶋	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 菊池	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 軽部		12:50–13:40 ◎ビラRefCore 小嶋			12:50–13:20 ◎ビラChestSR 北村			12:50–13:40 ◎ビラJumpM 軽部	12:50–13:20 ◎ビラRefCore 小嶋	12:50–13:35 Strong Back&Arms 川原井		12:50–13:20 ◎ビラRefBody 軽部			12:30–13:20 ◎ビラB&A+ 軽部		12:50–13:40 ◎ビラHipLine 川原井	12:50–13:20 ◎ビラStretchC 軽部
	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 菊池	13:40–14:10 ◎ビラControlF 軽部						13:40–14:10 ◎ビラPerBackBody 北村	13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 軽部		13:40–14:30 ◎ビラB+ 小嶋	13:20–14:10 ◎ビラLower+ 川原井			13:40–14:10 ◎ビラHipLine 川原井		13:40–14:30 ◎ビラLower+ 川原井	13:20–14:05 Power Basic 小嶋			13:40–14:10 ◎ビラStretchC 軽部	13:40–14:10 ◎ビラBackStyle 川原井	
14:00–14:30 ◎ビラStretchC 軽部			14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 菊池	14:00–14:30 ◎ビラChestSR 北村	14:00–14:30 ◎ビラChestSR 北村								14:00–14:30 ◎ビラHipLine 川原井			14:00–14:50 ◎ビラB+ 小嶋			13:40–14:25 Power Waist Shape 小嶋				13:40–14:30 ◎ビラJumpM 軽部
						15:00–15:50 ◎ビラWaist+ 小嶋							15:10–16:00 ◎ビラB+ 小嶋							15:30–16:00 ◎ビラcore 北村				
						16:10–17:00 ◎ビラLower+ 菊池							16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 菊池							16:20–17:10 ◎ビラJumpM 軽部				
17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 北村	17:40–18:30 ◎ビラB+ 小嶋	18:00–18:30 ◎ビラRefBody 川原井	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 菊池	18:00–18:30 ◎ビラcore 北村	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 菊池		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 菊池	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 川原井		17:40–18:30 ◎ビラLower+ 菊池	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 軽部	17:30–18:00 ◎ビラControlF 軽部		17:20–18:10 ◎ビラA+ 北村	17:20–17:50 ◎ビラChestSR 北村	17:50–18:20 ◎ビラPerBackBody 北村	17:40–18:10 ◎ビラHipLine 川原井	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 菊池	17:30–18:00 ◎ビラBackStyle 川原井		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 菊池	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 小嶋	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 菊池
						17:20–18:05 Boost Upper&Lower 菊池			17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 川原井															
18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 小嶋	18:50–19:35 Power Waist Shape 小嶋	18:50–19:35 Strong Hip&Legs 軽部	18:50–19:20 ◎ビラRefCore 川原井	18:50–19:40 ◎ビラH&L+ 軽部	18:30–19:00 ◎ビラRefBody 軽部		18:30–19:15 Strong Back&Arms 軽部	18:10–18:55 Strong Hip&Legs 軽部		18:50–19:40 ◎ビラWaist+ 小嶋	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 菊池	18:20–19:05 Strong Back&Arms 川原井		18:30–19:20 ◎ビラB+ 小嶋	18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 小嶋	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 川原井	18:30–19:15 Power Waist Shape 小嶋	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 小嶋		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 小嶋			
19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 小嶋	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 菊池	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 小嶋	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 川原井	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 軽部			19:40–20:10 ◎ビラRefCore 軽部	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 小嶋	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 菊池	20:00–20:50 ◎ビラB&A+ 川原井	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 菊池		19:40–20:30 ◎ビラLower+ 小嶋	19:20–20:05 Boost Upper&Lower 菊池	19:50–20:35 Strong Hip&Legs 軽部	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 軽部	19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 軽部			19:40–20:10 ◎ビラControlF 軽部	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 菊池	19:40–20:10 ◎ビラRefCore 小嶋
20:50–21:40 ◎ビラJumpM 軽部	21:10–21:40 ◎ビラcore 北村	21:10–21:40 ◎ビラPerBackBody 北村	20:50–21:40 ◎ビラH&L+ 軽部	21:10–21:40 ◎ビラTotalBody 川原井			20:30–21:20 ◎ビラLower+ 小嶋	20:30–21:20 ◎ビラWaist+ 小嶋	20:50–21:40 ◎ビラA+ 北村	21:10–21:40 ◎ビラHipLine 川原井	20:50–21:40 ◎ビラBackStyle 川原井		20:50–21:20 ◎ビラRefBody 川原井	20:30–21:20 ◎ビラLower+ 菊池	21:00–21:30 ◎ビラControlF 軽部	20:50–21:40 ◎ビラH&L+ 川原井	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 軽部			20:30–21:15 Strong Back&Arms 軽部	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 菊池	20:30–21:20 ◎ビラUpper+ 菊池

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

【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
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	◎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	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+