2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 小手指店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月14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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
				08:30–09:20 ◎ピラLower+ 守屋							08:30–09:00 ◎ピラBackStyle 大森							08:30–09:15 Strong Back&Arms 大森						
	09:30–10:00 Rin-Ballet 山本	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 山本	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 大森	09:50–10:20 ◎ピラHipLine 吉牟禮		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 市川	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 大森	09:30–10:00 Rin-Ballet 山本	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 市川	09:30–10:15 Power Basic 大森	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 大森		09:30–10:00 Cardio Reform Blast 山本	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 大森	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 守屋	09:30–10:00 ◎ピラControlF 大森	09:30–10:20 ◎ピラA+ 山本	09:40–10:10 ◎ピラRefBody 大森		09:30–10:00 ◎ピラHipLine 山本	09:30–10:15 Power Basic 大森	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 市川	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 山本	09:30–10:15 Power Waist Shape 山本
	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 山本	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 山本	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 守屋	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 吉牟禮		10:45–11:35 ◎ピラUpper+ 市川	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 石岡	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 山本	10:45–11:35 ◎ピラLower+ 市川	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 石岡	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 山本		10:30–11:15 Boost Upper&Lower 守屋	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 石岡	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 市川	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 大森	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 石岡	10:40–11:25 Boost Upper&Lower 守屋		10:30–11:20 ◎ピラA+ 山本	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 石岡	10:45–11:35 ◎ピラUpper+ 市川	10:50–11:20 Cardio Reform Blast 山本	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 石岡
	11:30–12:20 ◎ピラJumpM 山本	11:30–12:00 ◎ピラChestSR 山本		11:50–12:35 Power Waist Shape 山本		12:10–12:40 ◎ピラControlF 大森	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 石岡	11:30–12:00 ◎ピラPerBackBody 山本	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 市川	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 石岡	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 守屋		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 守屋	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 石岡	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 市川	11:30–12:15 Strong Hip&Legs 大森	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 石岡	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 守屋		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 守屋	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 石岡	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 市川	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 市川	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 石岡
	12:50–13:20 ◎ピラBackStyle 大森	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 守屋				13:10–14:00 ◎ピラLower+ 市川	13:30–14:00 ◎ピラStretchC 大森	12:30–13:15 Boost Upper&Lower 市川	13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 遠藤	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 大森	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 守屋		13:30–14:15 Boost Upper&Lower 市川	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 市川		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 守屋	13:30–14:00 ◎ピラHipLine 山本	13:20–13:50 ◎ピラBackStyle 大森		13:10–13:55 Boost Upper&Lower 守屋	13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 大森	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 守屋	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 市川	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 守屋
				14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 守屋							14:30–15:15 Strong Back&Arms 山本							14:20–15:10 ◎ピラLower+ 市川						
				15:50–16:40 ◎ピラLower+ 守屋							15:45–16:35 ◎ピラUpper+ 守屋							15:40–16:25 Boost Upper&Lower 市川						
	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 石岡			17:10–17:40 ◎ピラHipLine 山本			17:00–17:45 Boost Upper&Lower 市川	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 石岡		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 守屋	17:00–17:45 Power Waist Shape 山本			17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 石岡			17:20–18:10 ◎ピラLower+ 守屋	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 市川			17:00–17:50 ◎ピラLower+ 石岡		
			17:40–18:10 ◎ピラControlF 大森			17:45–18:30 Strong Back&Arms 大森			17:40–18:25 Boost Upper&Lower 市川					17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 市川		17:40–18:10 Rin-Ballet 吉牟禮				17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 守屋	17:40–18:10 Rin-Ballet 山本		17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 大森	17:40–18:10 ◎ピラChestSR 山本
	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 石岡	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 守屋	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 大森	18:10–18:40 ◎ピラChestSR 山本		19:00–19:30 ◎ピラBackStyle 大森	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 守屋	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 石岡	19:00–19:50 ◎ピラB+ 遠藤	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 守屋	18:20–18:50 Rin-Ballet 山本		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 市川	19:00–19:45 Boost Upper&Lower 市川	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 石岡	18:40–19:10 Cardio Reform Blast 吉牟禮	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 守屋	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 守屋		19:00–19:45 Boost Upper&Lower 守屋	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 山本	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 石岡	18:40–19:10 ◎ピラcore 大森	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 山本
	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 大森	19:20–19:50 ◎ピラRefCore 大森	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 守屋			20:00–20:50 ◎ピラA+ 山本	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 守屋	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 大森	20:20–20:50 ◎ピラRefBody 遠藤	20:00–20:50 ◎ピラJumpM 山本			20:00–20:45 Boost Upper&Lower 市川	20:20–20:50 ◎ピラPerBackBody 山本	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 山本	19:40–20:30 ◎ピラA+ 吉牟禮	20:00–20:45 Strong Back&Arms 大森			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 守屋	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 大森	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 市川	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 守屋
		20:20–20:50 ◎ピラControlF 大森																		20:20–20:50 Cardio Reform Blast 山本				
	21:00–21:45 Strong Back&Arms 大森	21:20–21:50 ◎ピラStretchC 大森	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 守屋			21:20–21:50 ◎ピラChestSR 山本	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 市川	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 大森	21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 遠藤	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 山本			21:20–21:50 ◎ピラcore 大森	21:20–21:50 ◎ピラChestSR 山本	21:00–21:45 Power Waist Shape 山本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 市川	21:20–21:50 ◎ピラStretchC 大森			21:20–21:50 ◎ピラChestSR 山本	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 守屋	21:00–21:45 Power Basic 大森	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 市川	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 守屋

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
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
08:30-09:15 Boost Upper&Lower 市川	定休日	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 大森	09:30-10:20 ◎ピラA+ 山本	08:30-09:15 Boost Upper&Lower 守屋	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 守屋
09:40-10:30 ◎ピラLower+ 市川		10:30-11:15 Boost Upper&Lower 市川	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 石岡	09:40-10:25 Power Basic 大森	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 市川
11:00-11:30 Cardio Reform Blast 山本		11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 市川	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 石岡	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 大森	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 市川
12:00-12:30 ◎ピラTotalBody 大森			13:30-14:15 Boost Upper&Lower 市川	12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 大森	13:30-14:15 Boost Upper&Lower 市川
13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 市川				13:10-14:00 ◎ピラB+ 鹿島	14:50-15:20 ◎ピラcore 大森
14:20-15:05 Boost Upper&Lower 市川				14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 鹿島	
15:30-16:20 ◎ピラJumpM 山本				15:50-16:20 ◎ピラRefBody 鹿島	
16:50-17:35 Strong Hip&Legs 大森			17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 市川	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 石岡	
18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 大森		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 守屋	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 市川	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 石岡	19:00-19:30 ◎ピラControlF 大森
		20:05-20:50 Boost Upper&Lower 守屋	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 市川		20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 大森
		21:20-21:50 ◎ピラHipLine 山本	21:00-21:45 Power Waist Shape 山本		21:00-21:30 Rin-Ballet 山本

【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	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+