2026年5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05月20日02:04 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	－
		08:30–09:20 ◎ビラB+ 市川		08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 山賀	08:30–09:20 ◎ビラJumpM 山本	08:30–09:20 ◎ビラB&A+ 大森			08:30–09:00 ◎ビラcore 大森							08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 山賀						08:30–09:20 ◎ビラB&A+ 大森	
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山賀	09:50–10:20 Cardio Reform Blast 山本		09:50–10:40 ◎ビラLower+ 山賀	09:50–10:20 ◎ビラHipLine 山本	09:50–10:20 ◎ビラStretchC 大森	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 守屋	09:30–10:20 ◎ビラA+ 山本	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 大森		09:30–10:00 ◎ビラRefCore 市川	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 市川	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 守屋	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 山賀	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 山賀	09:50–10:35 Boost Upper&Lower 山賀		09:30–10:00 Rin-Ballet 吉牟禮	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 大森	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 守屋	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 守屋	09:30–10:15 Power Basic 市川	09:50–10:20 ◎ビラcore 大森	
	10:45–11:35 ◎ビラLower+ 山賀	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 山本		11:10–11:40 ◎ビラPerBackBody 山本	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 石岡	10:50–11:40 ◎ビラA+ 山本	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 守屋	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 石岡	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 守屋		10:30–11:20 ◎ビラB+ 市川	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 石岡	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 守屋	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 山賀	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 石岡	11:00–11:50 ◎ビラJumpM 山本		10:30–11:20 ◎ビラA+ 吉牟禮	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 石岡	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 守屋	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 守屋	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 石岡	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 守屋	
	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 大森	11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 大森		12:10–12:40 ◎ビラChestSR 山本	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 石岡	12:10–12:40 Cardio Reform Blast 山本	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 守屋	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 石岡	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 守屋		11:50–12:35 Strong Hip&Legs 大森	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 石岡	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 山賀	12:10–12:55 Strong Back&Arms 大森	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 石岡	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 山賀		11:50–12:40 ◎ビラJumpM 山本	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 石岡	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 守屋	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 守屋	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 石岡	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 多田	
	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 大森	12:50–13:35 Strong Hip&Legs 大森		13:10–13:55 Boost Upper&Lower 守屋	13:30–14:00 ◎ビラcore 大森	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 山賀	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 市川	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 守屋	13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 山賀			13:30–14:00 ◎ビラControlF 大森	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 山賀	13:25–13:55 ◎ビラRefBody 大森	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 山賀	13:40–14:10 ◎ビラPerBackBody 山本			13:30–14:00 ◎ビラBackStyle 大森	13:30–14:00 Cardio Reform Blast 山本	13:30–14:00 ◎ビラControlF 大森	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 市川	13:30–14:00 ◎ビラTotalBody 大森	
		14:10–15:00 ◎ビラB+ 市川		14:30–15:00 Cardio Reform Blast 山本	14:30–15:00 ◎ビラRefBody 大森	14:20–15:10 ◎ビラWaist+ 市川			14:40–15:30 ◎ビラLower+ 山賀							14:40–15:10 Rin-Ballet 山本					14:30–15:20 ◎ビラWaist+ 市川	14:30–15:20 ◎ビラB+ 市川	
		15:30–16:20 ◎ビラWaist+ 市川		15:30–16:20 ◎ビラLower+ 守屋	15:30–16:00 Rin-Ballet 山本	15:40–16:30 ◎ビラB+ 市川			16:00–16:30 ◎ビラTotalBody 大森							15:40–16:25 Boost Upper&Lower 守屋						15:50–16:35 Boost Upper&Lower 守屋	
		16:50–17:20 ◎ビラRefCore 市川		16:50–17:40 ◎ビラB+ 市川	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 守屋	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 石岡	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 市川	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 守屋	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 山賀				17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 石岡	17:40–18:10 ◎ビラStretchC 大森	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 守屋	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 守屋		17:00–17:50 ◎ビラB+ 市川	17:40–18:25 Power Waist Shape 市川	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 石岡	17:20–17:50 ◎ビラStretchC 大森	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 山賀	17:00–17:45 Power Waist Shape 市川	
	17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 市川	17:50–18:40 ◎ビラB&A+ 大森		18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 市川	17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 山賀	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 石岡	18:40–19:30 ◎ビラB+ 市川	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 守屋	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 守屋		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 山賀	18:00–18:30 ◎ビラBackStyle 大森 19:00–19:45 Power Waist Shape 市川	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 石岡 19:45–20:30 Power Basic 市川	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 市川	19:20–19:50 ◎ビラTotalBody 大森	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 守屋		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 山賀	19:00–19:45 Power Basic 市川	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 石岡	18:20–19:05 Strong Back&Arms 大森	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 山賀	18:10–18:40 ◎ビラRefCore 市川	
	19:00–19:50 ◎ビラB+ 市川							19:40–20:25 Boost Upper&Lower 山賀			20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 守屋	20:20–20:50 ◎ビラRefCore 市川		20:00–20:45 Power Basic 市川	20:20–20:50 ◎ビラcore 大森			19:40–20:25 Power Waist Shape 市川	20:20–20:50 ◎ビラRefBody 大森	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 山本	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 山賀	20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 大森	
	20:20–20:50 ◎ビラPerBackBody 山本						20:20–21:50 ◎ビラControlF 大森	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 山賀			21:20–21:50 ◎ビラPerBackBody 山本	21:20–21:50 Cardio Reform Blast 山本	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 市川	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 市川	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 大森			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 山賀	21:20–21:50 ◎ビラcore 大森	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 山賀	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 山賀	21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 大森	
	21:20–21:50 Rin-Ballet 山本																							

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	–
09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 大森	09:30–10:20 ◎ピラA+ 山本	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 大森	09:30–10:20 ◎ピラB+ 市川	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 市川	08:30–09:00 ◎ピラRefCore 市川 09:30–10:20 ◎ピラJumpM 山本	定休日
10:30–11:15 Strong Hip&Legs 大森	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 石岡	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 大森	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 市川	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 石岡	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 山本	
11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 小比賀	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 石岡	11:50–12:20 Rin–Ballet 山本	11:50–12:20 Cardio Reform Blast 山本	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 石岡	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 市川	
13:00–13:45 Boost Upper&Lower 守屋		12:50–13:20 ◎ピラHipLine 山本	12:50–13:20 ◎ピラPerBackBody 山本	13:30–14:00 ◎ピラBackStyle 大森	13:10–13:40 Rin–Ballet 山本	
		13:50–14:40 ◎ピラLower+ 小比賀	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 多田	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 多田	14:10–14:40 Cardio Reform Blast 山本	
					15:10–16:00 ◎ピラLower+ 小比賀	
					16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 山賀	
17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 市川		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 石岡	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 多田	17:00–17:45 Strong Back&Arms 大森		
18:40–19:30 ◎ピラB+ 市川	18:40–19:10 ◎ピラControlF 大森	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 石岡	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 山賀	18:20–19:10 ◎ピラB+ 市川		
20:00–20:30 ◎ピラChestSR 山本	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 大森	19:40–20:30 ◎ピラA+ 山本	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 山賀	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 山賀		
21:00–21:45 Power Basic 市川	21:00–21:45 Power Waist Shape 市川	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 山賀	21:20–21:50 ◎ピラChestSR 山本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 山賀		

【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+