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

※2026年04月30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(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
				08:00–08:50 ◎ピラB+ 河上							08:00–08:45 Power Basic 遠山							08:00–08:30 ◎ピラStretchC 恒川						
	09:00–09:30 ◎ピラControlF 木下	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 木下	09:00–09:50 ◎ピラB+ 河上	09:20–09:50 ◎ピラTotalBody 恒川		09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 河上	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 堤	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 清水	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 河上	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 恒川	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 遠山		09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 河上	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 恒川	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 堤	09:00–09:50 ◎ピラB+ 遠山	09:00–09:30 ◎ピラcore 恒川	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 河上		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 遠山	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 木下	09:00–09:45 Strong Back&Arms 遠山	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 遠山	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 遠山
	10:00–10:50 ◎ピラB+ 河上	10:00–10:50 ◎ピラJumpM 木下	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 遠山	10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 恒川		10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 河上	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 河上	10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 清水	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 河上	10:20–11:10 ◎ピラB+ 清水	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 清水		10:20–11:10 ◎ピラLower+ 河上	10:00–10:30 ◎ピラPerBackBody 恒川	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 堤	10:20–11:05 Strong Back&Arms 清水	10:00–10:30 ◎ピラHipLine 恒川	10:20–11:10 ◎ピラB+ 遠山		10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 遠山	10:00–10:50 ◎ピラJumpM 木下	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 遠山	10:00–10:30 ◎ピラControlF 木下	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 河上
	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 河上	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 清水	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 遠山	11:20–12:05 Boost Upper&Lower 河上		11:40–12:30 ◎ピラB+ 河上	11:40–12:10 ◎ピラStretchC 恒川	11:20–12:10 ◎ピラB+ 清水	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 高原	11:40–12:10 ◎ピラBackStyle 清水	12:00–12:45 Strong Back&Arms 遠山		11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 恒川	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 堤	11:40–12:25 Power Basic 清水	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 遠山	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 河上	11:40–12:10 ◎ピラRefBody 河上		11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 恒川	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 遠山	11:40–12:10 ◎ピラBackStyle 清水	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 遠山	11:40–12:30 ◎ピラB+ 河上
	12:40–13:25 Strong Hip&Legs 河上	12:40–13:10 ◎ピラPerBackBody 清水	13:00–13:45 Strong Back&Arms 河上	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 堤		13:00–13:45 Strong Back&Arms 遠山		12:40–13:10 ◎ピラRefBody 清水		12:40–13:10 ◎ピラHipLine 恒川			12:40–13:10 ◎ピラPerBackBody 恒川	12:20–13:05 Power Waist Shape 清水	13:00–13:30 ◎ピラBackStyle 清水	13:00–13:30 ◎ピラBackStyle 大野	12:20–13:10 ◎ピラB+ 河上	12:40–13:10 ◎ピラcore 恒川		12:40–13:10 ◎ピラPerBackBody 恒川		12:40–13:25 Strong Hip&Legs 清水	12:20–13:05 Power Basic 遠山	13:00–13:45 Strong Back&Arms 河上
											14:50–15:40 ◎ピラLower+ 堤		13:40–14:25 Strong Hip&Legs 遠山							13:40–14:30 ◎ピラB+ 遠山				
				15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 堤					16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 堤	16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 河上	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 堤				16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 遠山			15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 遠山						
	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 遠山	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 河上	16:30–17:00 ◎ピラPerBackBody 清水	17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 清水		16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 堤		17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 恒川	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 堤	17:20–18:05 Strong Hip&Legs 河上	17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 大野		16:30–17:00 ◎ピラRefBody 河上	16:20–17:05 Power Basic 遠山	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 河上	17:15–17:45 ◎ピラBackStyle 大野	16:30–17:15 Strong Hip&Legs 河上	17:10–17:40 ◎ピラChestSR 木下		17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 河上		16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 河上	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 遠山	16:50–17:40 ◎ピラB+ 遠山
			17:30–18:15 Power Waist Shape 清水			17:50–18:40 ◎ピラLower+ 堤	17:50–18:40 ◎ピラB+ 遠山						17:30–18:20 ◎ピラB+ 遠山	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 堤		18:40–19:25 Boost Upper&Lower 河上	17:50–18:20 ◎ピラBackStyle 清水	18:10–19:00 ◎ピラJumpM 木下		18:00–18:30 ◎ピラBackStyle 清水	18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 河上	17:50–18:35 Strong Back&Arms 清水	18:10–18:40 ◎ピラRefBody 遠山
	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 遠山	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 河上		18:20–19:05 Power Basic 清水				18:20–19:10 ◎ピラLower+ 恒川			18:30–19:00 ◎ピラControlF 大野					18:20–18:50 ◎ピラPerBackBody 清水				18:20–18:50 ◎ピラPerBackBody 恒川				
	19:30–20:00 ◎ピラTotalBody 恒川	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 堤	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 堤			19:10–20:00 ◎ピラB&A+ 遠山	19:10–19:55 Strong Hip&Legs 恒川	19:40–20:10 ◎ピラChestSR 木下	19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 河上	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 堤			18:50–19:40 ◎ピラLower+ 堤	19:00–19:50 ◎ピラB&A+ 河上		19:20–20:10 ◎ピラLower+ 清水	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 清水			19:00–19:50 ◎ピラB+ 河上	19:30–20:00 ◎ピラStretchC 恒川	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 清水	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 恒川
	20:30–21:00 ◎ピラStretchC 恒川	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 堤	20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 堤			20:30–21:00 ◎ピラcore 恒川	20:30–21:00 ◎ピラStretchC 恒川	20:40–21:30 ◎ピラA+ 木下	20:20–21:05 Boost Upper&Lower 堤	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 堤			20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 堤	20:20–21:05 Strong Hip&Legs 河上	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 恒川	20:30–21:00 ◎ピラBackStyle 大野	20:10–21:00 ◎ピラWaist+ 清水		●20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 河上	20:20–21:05 Strong Hip&Legs 河上	20:30–21:00 ◎ピラPerBackBody 恒川	20:30–21:00 ◎ピラBackStyle 清水	20:30–21:00 ◎ピラcore 恒川
															21:00–21:30 ◎ピラHipLine 恒川									

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
08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 恒川				08:00-08:50 ◎ピラB+ 清水	
09:20-09:50 ◎ピラStretchC 恒川		09:00-09:45 Power Waist Shape 恒川	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 遠山	09:20-10:10 ◎ピラA+ 木下	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 遠山
10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 恒川		10:20-11:10 ◎ピラB+ 河上	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 遠山	10:40-11:10 ◎ピラControlF 木下	10:20-11:05 Strong Hip&Legs 遠山
11:20-12:05 Power Waist Shape 清水		11:40-12:30 ◎ピラLower+ 河上	11:40-12:10 ◎ピラChestSR 木下	11:40-12:10 ◎ピラChestSR 木下	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 清水
12:40-13:10 ◎ピラBackStyle 清水		13:00-13:45 Strong Back&Arms 遠山	12:40-13:30 ◎ピラA+ 木下	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 清水	13:00-13:45 Power Basic 清水
15:00-15:30 ◎ピラPerBackBody 清水	定休日				
16:00-16:50 ◎ピラLower+ 河上		16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 遠山	16:50-17:20 ◎ピラBackStyle 大野	16:10-16:40 ◎ピラPerBackBody 清水 17:10-17:40 ◎ピラcore 恒川	16:30-17:15 Strong Hip&Legs 清水
17:20-17:50 ◎ピラRefBody 河上		17:50-18:35 Strong Hip&Legs 清水	17:50-18:35 Power Waist Shape 恒川	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 恒川	17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 恒川
18:20-19:05 Boost Upper&Lower 河上		19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 清水	19:10-20:00 ◎ピラLower+ 恒川		19:10-19:55 Power Waist Shape 恒川
		20:30-21:00 ◎ピラBackStyle 清水	20:30-21:00 ◎ピラPerBackBody 恒川		20:30-21:00 ◎ピラHipLine 恒川

【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）

【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+