2026年5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05月24日02:02 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	-
		08:00–08:30 ◎ピラStretchC 恒川		08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 恒川	08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 清水	08:00–08:30 ◎ピラStretchC 恒川			08:00–08:30 ◎ピラTotalBody 恒川							08:00–08:30 ◎ピラChestSR 清水						08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 清水	
	09:00–09:30 ◎ピラControlF 木下	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 遠山		09:20–09:50 ◎ピラcore 恒川	10分 09:00–09:50 ◎ピラA+ 島田	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 恒川	09:00–09:30 ◎ピラHipLine 恒川	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 木下	09:00–09:50 ◎ピラB+ 恒川		09:00–09:30 ◎ピラHipLine 木下	09:00–09:50 ◎ピラA+ 木下	09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 清水	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 恒川	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 遠山	09:00–09:50 ◎ピラB+ 清水		09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 恒川	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 永原	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 恒川	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 伊井	09:00–09:50 ◎ピラB+ 恒川	09:20–09:50 ◎ピラBackStyle 清水	
	10:00–10:50 ◎ピラJumpM 木下	10:20–10:50 ◎ピラHipLine 恒川		10:20–11:10 ◎ピラLower+ 遠山	10:20–10:50 ◎ピラChestSR 島田 10分	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 遠山	10:00–10:50 ◎ピラA+ 木下	10:00–10:50 ◎ピラJumpM 木下	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 伊井		10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 清水	10:20–10:50 ◎ピラChestSR 清水	10:00–10:50 ◎ピラB+ 恒川	10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 遠山	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 遠山	10:20–11:05 Power Waist Shape 恒川		10:00–10:50 ◎ピラLower+ 恒川	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 永原	●10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 加治屋	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 伊井	10:20–10:50 ◎ピラHipLine 恒川	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 加治屋	
	11:20–11:50 ◎ピラRefBody 遠山	11:20–11:50 ◎ピラChestSR 恒川		11:40–12:10 ◎ピラRefBody 遠山	11:20–11:50 ◎ピラPerBackBody 清水	11:40–12:25 Power Basic 遠山	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 恒川	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 遠山	11:40–12:25 Power Waist Shape 伊井		11:20–12:10 ◎ピラLower+ 伊井	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 清水	11:20–11:50 ◎ピラChestSR 恒川	11:20–12:10 ◎ピラB+ 遠山	11:40–12:10 ◎ピラRefBody 遠山	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 清水		11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 永原	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 遠山	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 加治屋	11:40–12:30 ◎ピラB+ 伊井	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 永原	11:40–12:10 ◎ピラRefBody 島田	
	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 遠山	12:20–13:05 Strong Back&Arms 島田		12:40–13:10 ◎ピラControlF 木下	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 遠山		12:40–13:10 ◎ピラcore 恒川	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 遠山	13:00–13:30 ◎ピラRefCore 伊井		12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 伊井		12:20–13:05 Power Basic 遠山	12:40–13:10 ◎ピラPerBackBody 恒川	12:40–13:30 ◎ピラA+ 木下	13:00–13:30 ◎ピラHipLine 恒川		12:40–13:30 ◎ピラB+ 永原	13:00–13:30 ◎ピラBackStyle 清水		13:00–13:45 Strong Back&Arms 永原	12:40–13:10 ◎ピラBackStyle 清水	12:40–13:25 Power Waist Shape 清水	
														13:40–14:10 ◎ピラHipLine 恒川									14:40–15:30 ◎ピラB+ 清水	
					14:30–15:15 Strong Hip&Legs 遠山																			
				15:00–15:30 ◎ピラPerBackBody 恒川		14:50–15:35 Power Waist Shape 恒川										15:20–16:10 ◎ピラA+ 木下								
		10分 15:50–16:40 ◎ピラA+ 島田			15:50–16:40 ◎ピラB+ 遠山				15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 伊井															
				16:00–16:50 ◎ピラLower+ 遠山		16:10–16:40 ◎ピラChestSR 清水		16:00–16:30 ◎ピラChestSR 清水														16:10–16:40 ◎ピラcore 恒川		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 加治屋
	16:50–17:35 Strong Back&Arms 遠山	17:10–17:40 ◎ピラChestSR 清水					16:30–17:20 ◎ピラLower+ 清水						16:40–17:10 ◎ピラPerBackBody 清水	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 清水	16:50–17:20 ◎ピラRefBody 遠山	16:40–17:10 ◎ピラControlF 木下		16:30–17:00 ◎ピラcore 恒川	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 永原			16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 加治屋		
				17:20–18:10 ◎ピラA+ 木下	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 恒川	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 遠山		17:00–17:50 ◎ピラB+ 遠山	16:50–17:35 Strong Hip&Legs 恒川		17:20–18:05 Boost Upper&Lower 伊井							17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 永原		17:20–17:50 ◎ピラRefCore 木下		17:10–17:40 ◎ピラStretchC 恒川		17:20–17:50 ◎ピラRefBody 高橋
							17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 清水					18:00–18:30 ◎ピラcore 恒川	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 恒川	18:10–18:40 ◎ピラRefBody 遠山	17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 伊井	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 恒川		17:50–18:35 Power Basic 遠山		18:20–18:50 ◎ピラBackStyle 清水		17:50–18:40 ◎ピラH&L+ 清水	
	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 清水	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 清水			18:30–19:00 ◎ピラChestSR 恒川	18:30–19:00 ◎ピラBackStyle 清水		18:20–18:50 ◎ピラRefBody 遠山	18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 恒川		18:40–19:10 ◎ピラChestSR 清水							18:50–19:40 ◎ピラH&L+ 遠山		18:20–18:50 ◎ピラBackStyle 清水	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 永原		18:20–19:05 Boost Upper&Lower 高橋
				18:40–19:10 ◎ピラControlF 木下			10分 19:10–19:40 ◎ピラChestSR 島田					19:00–19:50 ◎ピラB+ 恒川	19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 遠山	19:10–19:55 Power Waist Shape 清水	19:10–19:40 ◎ピラChestSR 木下			19:10–20:00 ◎ピラLower+ 清水	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 清水		19:10–19:55 Boost Upper&Lower 永原	
	19:30–20:00 ◎ピラChestSR 清水							19:20–20:05 Power Waist Shape 清水			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 恒川										19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 永原			
							20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 島田					20:20–21:05 Strong Back&Arms 遠山	20:20–21:05 Strong Back&Arms 遠山	20:30–21:00 ◎ピラChestSR 清水	20:10–21:00 ◎ピラJumpM 木下			20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 遠山					20:30–21:00 ◎ピラRefCore 永原	
	20:30–21:00 ◎ピラPerBackBody 清水							20:30–21:00 ◎ピラPerBackBody 清水			21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 恒川							20:30–21:00 ◎ピラPerBackBody 清水		20:40–21:30 ◎ピラA+ 木下			

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	–
					08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 清水	定休日
09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 清水	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 清水	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 恒川	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 遠山	09:00–09:50 ◎ピラB+ 清水	09:20–10:10 ◎ピラB+ 伊井	
10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 清水	10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 清水	10:00–10:45 Power Basic 遠山	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 永原	10:20–10:50 ◎ピラRefBody 永原	10:40–11:10 ◎ピラChestSR 清水	
11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 永原	11:20–12:10 ◎ピラA+ 木下	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 遠山	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 永原	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 永原	11:45–12:30 Boost Upper&Lower 伊井	
12:40–13:30 ◎ピラLower+ 永原	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 加治屋	12:40–13:10 ◎ピラBackStyle 清水	13:00–13:30 ◎ピラRefBody 遠山	12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 清水		
					14:50–15:40 ◎ピラB+ 清水	
		16:30–17:20 ◎ピラB+ 永原		16:20–16:50 ◎ピラChestSR 恒川	16:10–16:40 ◎ピラBackStyle 恒川	
16:50–17:20 ◎ピラHipLine 恒川			16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 加治屋	17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 恒川	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 加治屋	
17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 遠山	17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 永原	17:50–18:35 Power Waist Shape 永原	18:10–18:40 ◎ピラRefBody 永原	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 遠山	18:30–19:00 ◎ピラPerBackBody 恒川	
19:10–20:00 ◎ピラB+ 遠山	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 永原	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 清水	19:10–20:00 ◎ピラB+ 恒川	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 遠山		
20:30–21:00 ◎ピラcore 恒川	20:30–21:00 ◎ピラRefCore 永原	20:30–21:00 ◎ピラBackStyle 清水	20:30–21:00 ◎ピラHipLine 恒川	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 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+