2026年6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23日02:07 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	－
						08:00–08:50 ◎ビラLower+ 加治屋							08:00–08:50 ◎ビラLower+ 遠山							08:00–08:30 ◎ビラChestSR 清水				
	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 木下	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 遠山	09:00–09:30 ◎ビラControlF 遠山	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 恒川	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 清水	09:20–09:50 ◎ビラPerBackBody 清水		09:00–09:50 ◎ビラB+ 遠山	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 清水	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 清水	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 遠山	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 清水	09:20–10:10 ◎ビラB&A+ 遠山		09:00–09:30 ◎ビラStretchC 恒川	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 恒川	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 遠山	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 加治屋	09:00–09:50 ◎ビラB+ 清水	09:00–09:30 ◎ビラControlF 清水		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 加治屋	09:00–09:30 ◎ビラControlF 遠山	
	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 恒川	10:20–10:50 ◎ビラStretchC 恒川	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 遠山	10:00–10:50 ◎ビラB+ 清水	10:00–10:50 ◎ビラB+ 清水	10:20–11:10 ◎ビラB+ 清水		10:20–10:50 ◎ビラHipLine 恒川	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 加治屋	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 清水	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 加治屋	10:20–10:50 ◎ビラControlF 清水	10:40–11:10 ◎ビラTotalBody 恒川		10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 遠山	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 恒川	10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 恒川	10:20–10:50 ◎ビラControlF 清水	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 清水	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 遠山		10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 恒川	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 恒川	
	11:20–11:50 Cardio Reform Blast 恒川	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 恒川	11:20–12:05 Strong Back&Arms 遠山	11:25–12:15 ◎ビラB&A+ 清水	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 遠山	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 加治屋		11:20–11:50 ◎ビラStretchC 恒川	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 加治屋	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 清水	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 加治屋	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 清水	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 加治屋		11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 遠山	11:20–11:50 Cardio Reform Blast 恒川	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 加治屋	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 清水	11:20–11:50 ◎ビラControlF 清水	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 恒川		11:20–11:50 ◎ビラcore 恒川	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 清水	
	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 恒川	12:40–13:10 ◎ビラControlF 清水	12:40–13:30 ◎ビラJumpM 木下	12:40–13:10 Cardio Reform Blast 恒川	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 加治屋	13:00–13:30 ◎ビラcore 恒川		12:20–12:50 Cardio Reform Blast 恒川		12:40–13:10 ◎ビラRefBody 遠山	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 遠山	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 加治屋			12:40–13:10 ◎ビラHipLine 恒川	12:20–13:10 ◎ビラB+ 遠山	12:40–13:10 ◎ビラControlF 遠山	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 加治屋	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 加治屋	12:20–12:50 ◎ビラBackStyle 清水		12:20–13:10 ◎ビラLower+ 加治屋	12:40–13:25 Strong Back&Arms 遠山	
				13:40–14:10 ◎ビラChestSR 恒川				13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 遠山		13:40–14:30 ◎ビラLower+ 恒川					13:40–14:10 ◎ビラTotalBody 恒川	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 遠山	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 恒川		13:40–14:25 Strong Hip&Legs 遠山			13:40–14:10 ◎ビラControlF 清水		
													14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 加治屋											
						15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 加治屋							15:40–16:30 ◎ビラLower+ 加治屋							15:10–16:00 ◎ビラJumpM 木下				
											16:20–16:50 ◎ビラChestSR 高橋							16:00–16:50 ◎ビラWaist+ 高橋					
		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 加治屋	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 加治屋	17:00–17:30 ◎ビラControlF 遠山	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 加治屋	16:40–17:30 ◎ビラWaist+ 清水						17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 加治屋	17:00–17:30 Cardio Reform Blast 恒川		17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 清水		17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 遠山		17:00–17:45 Strong Back&Arms 遠山	16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 遠山				
	17:20–17:50 ◎ビラControlF 清水							17:20–18:10 ◎ビラLower+ 加治屋	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 加治屋	17:20–17:50 ◎ビラcore 恒川	17:20–18:05 Power Waist Shape 高橋				17:20–17:50 ◎ビラControlF 遠山			17:20–18:10 ◎ビラB+ 高橋				17:20–18:10 ◎ビラLower+ 遠山	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 清水	
				18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 遠山		18:00–18:30 ◎ビラHipLine 恒川							18:00–18:30 ◎ビラChestSR 恒川							17:50–18:35 Strong Hip&Legs 遠山				
	18:20–18:50 ◎ビラChestSR 清水	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 加治屋	18:20–18:50 ◎ビラTotalBody 木下		18:20–18:50 ◎ビラChestSR 恒川			18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 清水	18:50–19:20 ◎ビラPerBackBody 恒川	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 遠山	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 高橋	18:20–18:50 Cardio Reform Blast 恒川			18:20–18:50 ◎ビラPerBackBody 清水	18:20–19:10 ◎ビラA+ 木下	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 加治屋	18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 恒川	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 加治屋			18:40–19:10 ◎ビラControlF 清水	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 恒川	
	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 加治屋	19:40–20:25 Power Basic 清水	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 加治屋	19:20–20:10 ◎ビラA+ 木下	19:20–20:10 ◎ビラB&A+ 遠山			19:40–20:10 ◎ビラChestSR 清水	19:50–20:20 ◎ビラStretchC 恒川	19:40–20:30 ◎ビラB+ 遠山	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 木下	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 室野			19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 加治屋	19:40–20:30 ◎ビラB+ 清水	19:50–20:20 ◎ビラChestSR 恒川	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 恒川	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 加治屋			19:40–20:10 ◎ビラBackStyle 清水	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 恒川	
	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 加治屋	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 清水	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 加治屋	20:40–21:30 ◎ビラB+ 遠山	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 加治屋			20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 加治屋	20:50–21:35 Strong Back&Arms 遠山	21:00–21:30 Cardio Reform Blast 恒川	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 木下	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 室野			20:40–21:30 ◎ビラLower+ 加治屋	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 清水	20:45–21:30 Boost Upper&Lower 加治屋	21:00–21:30 Cardio Reform Blast 恒川	21:00–21:30 ◎ビラControlF 遠山			20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 遠山	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 清水	

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
		08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 木下			
09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 恒川	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 清水	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 木下		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 遠山	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊井
10:00–10:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 恒川					
	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 恒川	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 清水		10:20–11:05 Strong Hip&Legs 遠山	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊井
11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 恒川					
	11:20–11:50 Cardio Reform Blast 恒川	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 室野			
				11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加治屋	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加治屋
12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 清水					
				13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加治屋	13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加治屋
13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加治屋					
		13:45–14:30 Power Basic 清水			
		15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 清水			
		16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 室野		16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加治屋	
17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加治屋					17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 遠山
		17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 室野		17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗcore 恒川	
18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 清水	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 木下			18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 清水	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 木下
19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 遠山					
	19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 遠山			19:40–20:25 Power Basic 清水	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 遠山
20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 遠山	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加治屋			21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 恒川	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 遠山

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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	◎ﾋﾞﾗ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+