2026年4月レッスンスケジュール Rintosull ゆめタウンサンピアン店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月12日02:01 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
	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 藤本	09:30–10:20 ◎ヒラB&A+ 有島	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 出口	09:30–10:00 ◎ヒラControlF 岩根	定休日	09:30–10:00 ◎ヒラStretchC 岩根	09:30–10:20 ◎ヒラH&L+ 平井	09:30–10:00 ◎ヒラRefBody 平井	09:30–10:00 ◎ヒラHipLine 小田	09:30–10:15 Strong Back&Arms 平井	09:30–10:00 ◎ヒラBackStyle 岩根	定休日	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 藤本	09:30–10:20 ◎ヒラB&A+ 有島	09:30–10:00 ◎ヒラTotalBody 小田	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 藤本	09:30–10:00 ◎ヒラRefCore 平井	09:30–10:20 ◎ヒラWaist+ 出口	定休日	09:30–10:00 ◎ヒラcore 小田	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 出口	09:30–10:20 ◎ヒラH&L+ 有島	09:30–10:00 ◎ヒラRefBody 平井	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 藤本
	10:50–11:20 ◎ヒラControlF 岩根	10:50–11:20 ◎ヒラChestSR 小田	10:50–11:40 ◎ヒラLower+ 有島	10:30–11:20 ◎ヒラH&L+ 小田		10:20–10:50 ◎ヒラHipLine 小田	10:50–11:40 ◎ヒラB&A+ 有島	10:30–11:20 ◎ヒラH&L+ 有島	10:30–11:20 ◎ヒラUpper+ 有島	10:40–11:10 ◎ヒラTotalBody 小田	10:30–11:15 Power Basic 出口		10:50–11:35 Strong Back&Arms 小田	10:50–11:20 ◎ヒラRefBody 平井	10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 藤本	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 有島	10:30–11:20 ◎ヒラUpper+ 藤本	10:50–11:20 ◎ヒラBackStyle 岩根		10:30–11:20 ◎ヒラB+ 平井	10:50–11:20 ◎ヒラcore 小田	10:50–11:20 ◎ヒラTotalBody 小田	10:20–11:10 ◎ヒラH&L+ 有島	10:50–11:35 Power Waist Shape 小田
	11:50–12:40 ◎ヒラLower+ 藤本	11:50–12:20 ◎ヒラcore 小田	12:10–12:40 ◎ヒラHipLine 小田	11:50–12:40 ◎ヒラB&A+ 有島		11:10–11:55 Boost Upper&Lower 藤本	12:10–12:40 ◎ヒラRefCore 出口	11:50–12:20 ◎ヒラRefCore 出口	11:50–12:20 ◎ヒラRefCore 平井	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 藤本	11:40–12:30 ◎ヒラLower+ 藤本		12:05–12:55 ◎ヒラH&L+ 有島	11:50–12:20 ◎ヒラHipLine 小田	11:50–12:40 ◎ヒラWaist+ 平井	12:05–12:50 Power Waist Shape 出口	11:50–12:40 ◎ヒラJumpM 岩根	11:50–12:40 ◎ヒラUpper+ 藤本		11:50–12:40 ◎ヒラB&A+ 有島	11:50–12:40 ◎ヒラH&L+ 有島	11:50–12:40 ◎ヒラUpper+ 藤本	11:30–12:00 ◎ヒラRefCore 出口	12:05–12:55 ◎ヒラH&L+ 有島
	13:10–14:00 ◎ヒラB+ 平井	12:50–13:40 ◎ヒラB+ 出口	13:05–13:50 Boost Upper&Lower 有島	13:10–13:40 ◎ヒラTotalBody 小田		12:50–13:20 ◎ヒラRefCore 出口	13:10–13:40 ◎ヒラChestSR 小田	12:50–13:40 ◎ヒラUpper+ 有島	12:50–13:35 Strong Back&Arms 小田	13:50–14:35 Power Waist Shape 平井	13:00–13:30 ◎ヒラPerBackBody 小田		13:25–13:55 ◎ヒラRefCore 平井	12:50–13:20 ◎ヒラBackStyle 岩根	13:10–14:00 ◎ヒラUpper+ 藤本	13:20–13:50 ◎ヒラRefBody 有島	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 平井	13:10–13:40 ◎ヒラStretchC 岩根		13:10–13:55 Power Waist Shape 出口	13:10–14:00 ◎ヒラWaist+ 出口	13:10–13:40 ◎ヒラRefBody 有島	13:25–14:10 Boost Upper&Lower 藤本
	14:30–15:00 ◎ヒラStretchC 岩根	14:10–15:00 ◎ヒラH&L+ 有島	14:20–14:50 ◎ヒラRefCore 出口	14:10–15:00 ◎ヒラJumpM 岩根		14:10–15:00 ◎ヒラLower+ 藤本	14:10–15:00 ◎ヒラB+ 平井	14:00–14:30 ◎ヒラRefBody 有島	13:40–14:30 ◎ヒラLower+ 平井	14:05–14:50 Boost Upper&Lower 藤本			14:25–15:10 Boost Upper&Lower 藤本	13:40–14:30 ◎ヒラLower+ 平井	14:30–15:15 Strong Hip&Legs 有島	14:20–15:05 Boost Upper&Lower 藤本	14:25–14:55 ◎ヒラPerBackBody 小田	14:10–14:55 Strong Back&Arms 有島		14:25–15:10 Strong Hip&Legs 平井		14:10–14:55 Boost Upper&Lower 藤本	14:40–15:30 ◎ヒラB+ 平井
	15:30–16:20 ◎ヒラLower+ 藤本			15:40–16:30 ◎ヒラLower+ 藤本		15:30–16:15 Power Basic 出口			14:50–15:40 ◎ヒラUpper+ 藤本	15:00–15:50 ◎ヒラUpper+ 藤本	15:20–16:10 ◎ヒラJumpM 岩根		16:10–17:00 ◎ヒラJumpM 岩根	14:50–15:40 ◎ヒラUpper+ 藤本	15:45–16:35 ◎ヒラUpper+ 藤本	15:25–16:10 Boost Upper&Lower 藤本	15:20–16:10 ◎ヒラLower+ 藤本					16:00–16:50 ◎ヒラUpper+ 藤本
	17:20–17:50 ◎ヒラRefCore 出口	17:40–18:10 ◎ヒラRefCore 出口	17:20–18:10 ◎ヒラUpper+ 出口	17:00–17:30 ◎ヒラRefBody 有島		17:30–18:20 ◎ヒラB+ 平井	17:20–18:10 ◎ヒラH&L+ 有島	17:40–18:30 ◎ヒラLower+ 平井	17:15–18:00 Power Basic 小田	17:25–18:15 ◎ヒラUpper+ 藤本	16:40–17:10 ◎ヒラRefCore 出口		16:25–17:15 ◎ヒラLower+ 藤本	17:30–18:15 Power Basic 平井	17:20–17:50 ◎ヒラHipLine 小田	16:25–17:15 ◎ヒラLower+ 藤本	16:40–17:30 ◎ヒラH&L+ 平井			17:05–17:55 ◎ヒラWaist+ 出口	17:25–18:10 Power Waist Shape 出口	17:20–17:50 ◎ヒラPerBackBody 小田	17:25–17:55 ◎ヒラRefCore 平井
	18:20–19:10 ◎ヒラB+ 出口	18:40–19:10 ◎ヒラTotalBody 小田	18:40–19:30 ◎ヒラH&L+ 有島	18:00–18:30 ◎ヒラRefCore 平井		18:40–19:10 ◎ヒラRefCore 出口	18:40–19:10 ◎ヒラcore 小田	17:40–18:30 ◎ヒラLower+ 平井	18:30–19:20 ◎ヒラB&A+ 有島	18:45–19:30 Power Waist Shape 出口	17:40–18:30 ◎ヒラB&A+ 小田		17:45–18:15 ◎ヒラPerBackBody 小田	18:45–19:15 ◎ヒラTotalBody 小田	18:20–19:10 ◎ヒラLower+ 有島	17:45–18:30 Strong Back&Arms 有島	17:40–18:30 ◎ヒラLower+ 藤本	18:00–18:30 ◎ヒラRefBody 平井		18:25–19:10 Power Basic 出口	18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 有島	18:20–19:10 ◎ヒラWaist+ 出口	17:40–18:10 ◎ヒラPerBackBody 小田	18:25–19:15 ◎ヒラB&A+ 有島
	19:40–20:30 ◎ヒラWaist+ 平井	19:40–20:30 ◎ヒラB+ 出口	20:00–20:30 ◎ヒラChestSR 小田			19:40–20:30 ◎ヒラH&L+ 有島	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 藤本	20:00–20:30 ◎ヒラRefCore 出口	19:45–20:30 Strong Hip&Legs 平井	20:00–20:30 ◎ヒラTotalBody 小田			20:00–20:30 ◎ヒラRefBody 有島	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 藤本	19:40–20:30 ◎ヒラB+ 平井	19:00–19:30 ◎ヒラHipLine 小田	20:00–20:30 ◎ヒラControlF 岩根			19:40–20:30 ◎ヒラH&L+ 有島	20:00–20:30 ◎ヒラcore 小田	19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 藤本	20:00–20:30 ◎ヒラChestSR 小田	19:45–20:30 Power Basic 平井

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
09:30–10:15 Power Basic 出口	定休日	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 平井	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗcore 小田	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 有島	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 出口
10:45–11:15 ◎ﾋﾞﾗRefCore 平井		10:45–11:15 ◎ﾋﾞﾗRefCore 出口	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤本	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 平井	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 有島
11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤本		11:45–12:15 ◎ﾋﾞﾗChestSR 小田	11:50–12:35 Power Basic 出口	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 出口	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 平井
13:05–13:55 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 出口		12:45–13:30 Strong Back&Arms 平井	13:05–13:55 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤本	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 有島	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗcore 小田
14:25–15:10 Power Waist Shape 平井		14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 出口	14:25–15:15 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 出口	14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 平井	14:10–14:55 Power Basic 出口
15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤本				15:30–16:15 Power Basic 出口	15:25–16:15 ◎ﾋﾞﾗLower+ 有島
17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 平井		17:25–18:10 Strong Hip&Legs 平井	17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 小田	16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 有島	16:45–17:15 ◎ﾋﾞﾗChestSR 小田
18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 出口		18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 小田	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤本	18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 平井	17:45–18:30 Strong Hip&Legs 平井
		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 有島	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 出口		

【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RefCore	Refresh Core	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	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+