2026年5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05月30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	-
	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 平井	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 貝沼	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB+ 平井	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 園田	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 貝沼	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 有島	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 岩根	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 平井	定休日	09:30-10:15 Power Waist Shape 貝沼	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 園田	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 三宅	●09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 徳田	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 三宅	09:30-10:00 ◎ビラControlF 貝沼	定休日	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 浜平	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 貝沼	09:30-10:15 Power Waist Shape 園田	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 徳田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 徳田	09:30-10:00 ◎ビラControlF 岩根	定休日
	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 園田	●10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 徳田		10:50-11:20 ◎ビラRefCore 三宅	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 徳田	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 徳田	10:20-11:05 Strong Hip&Legs 平井	10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 貝沼	10:50-11:35 Strong Hip&Legs 浜平		10:45-11:35 ◎ビラLower+ 三宅	10:30-11:00 ◎ビラHipLine 岩根	10:30-11:00 ◎ビラcore 貝沼	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 園田	10:50-11:35 Strong Hip&Legs 平井	10:30-11:15 Power Basic 園田		10:30-11:00 ◎ビラHipLine 岩根	10:45-11:35 ◎ビラB+ 三宅	10:45-11:35 ◎ビラLower+ 徳田	10:45-11:35 ◎ビラB&A+ 浜平	10:50-11:35 Power Waist Shape 貝沼	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 園田	
	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 有島	11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 園田		11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 岩根	12:50-13:35 Strong Back&Arms 浜平	11:45-12:15 ◎ビラBackStyle 園田	11:25-11:55 ◎ビラRefCore 平井	11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 三宅	12:00-12:30 ◎ビラTotalBody 園田		12:05-12:55 ◎ビラJumpM 岩根	●11:30-12:20 ◎ビラB&A+ 徳田	11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 浜平	12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 貝沼	●11:55-12:45 ◎ビラB&A+ 徳田	11:45-12:30 Strong Hip&Legs 平井		12:45-13:35 ◎ビラUpper+ 浜平	12:05-12:35 ◎ビラBackStyle 園田	12:05-12:50 Strong Back&Arms 有島	12:00-12:30 ◎ビラControlF 貝沼	12:00-12:30 ◎ビラTotalBody 三宅	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 浜平	
	13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 園田	12:40-13:10 ◎ビラRefCore 三宅		12:50-13:40 ◎ビラLower+ 有島	12:50-13:35 Strong Back&Arms 浜平	●12:45-13:35 ◎ビラH&L+ 徳田	12:50-13:20 ◎ビラRefBody 浜平	12:50-13:20 ◎ビラRefBody 浜平	13:00-13:30 ◎ビラcore 貝沼		13:25-13:55 ◎ビラTotalBody 三宅	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 平井	12:50-13:20 ◎ビラTotalBody 園田	13:10-13:55 Strong Hip&Legs 浜平	13:05-13:35 ◎ビラChestSR 岩根	13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 徳田		13:05-13:50 Boost Upper&Lower 徳田	13:10-13:40 ◎ビラcore 三宅	13:00-13:45 Power Basic 三宅	13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 園田	13:05-13:35 ◎ビラPerBackBody 岩根	
	14:10-14:40 ◎ビラcore 三宅	13:40-14:30 ◎ビラJumpM 貝沼		14:10-14:55 Strong Back&Arms 貝沼	14:00-14:30 ◎ビラRefBody 三宅	14:25-15:15 ◎ビラUpper+ 平井	14:10-14:40 ◎ビラControlF 岩根	13:50-14:35 Power Waist Shape 平井	14:00-14:30 ◎ビラRefBody 平井		14:25-15:15 ◎ビラUpper+ 平井	13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 貝沼	14:20-14:50 ◎ビラTotalBody 三宅	13:55-14:25 ◎ビラBackStyle 園田	14:20-14:50 ◎ビラRefBody 浜平		14:05-14:55 ◎ビラJumpM 貝沼	14:20-14:50 ◎ビラHipLine 貝沼	14:00-14:30 ◎ビラBackStyle 園田	14:10-15:00 ◎ビラLower+ 浜平	14:20-15:05 Strong Back&Arms 有島	14:20-15:10 ◎ビラJumpM 貝沼	
	15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 三宅			15:20-16:10 ◎ビラWaist+ 平井	15:00-15:50 ◎ビラWaist+ 園田	15:45-16:15 ◎ビラcore 貝沼	15:10-15:55 Power Basic 園田	15:05-15:55 ◎ビラLower+ 有島	15:00-15:45 Strong Back&Arms 有島		15:45-16:15 ◎ビラHipLine 貝沼	15:10-16:00 ◎ビラB+ 三宅	●15:20-16:10 ◎ビラB&A+ 徳田	14:45-15:15 ◎ビラStretchC 岩根	15:35-16:05 ◎ビラRefCore 三宅	15:40-16:10 ◎ビラcore 三宅		15:20-15:50 ◎ビラRefBody 三宅	14:50-15:20 ◎ビラRefBody 浜平	15:20-15:50 ◎ビラControlF 貝沼	15:30-16:00 ◎ビラStretchC 貝沼	15:40-16:10 ◎ビラTotalBody 園田	
	16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 徳田	●16:20-17:10 ◎ビラB&A+ 徳田		16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 浜平	16:20-17:05 Strong Hip&Legs 浜平	16:45-17:30 Power Basic 園田	●17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 徳田	16:25-17:15 ◎ビラB+ 三宅	16:20-17:10 ◎ビラLower+ 園田		16:40-17:25 Power Basic 平井	●16:20-17:10 ◎ビラH&L+ 徳田	16:30-17:00 ◎ビラControlF 貝沼	16:40-17:10 ◎ビラBackStyle 園田	●16:25-17:15 ◎ビラH&L+ 徳田	16:40-17:30 ◎ビラLower+ 徳田		16:35-17:05 ◎ビラTotalBody 貝沼	15:40-16:30 ◎ビラB&A+ 徳田	16:10-16:55 Strong Back&Arms 有島	16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 徳田	16:40-17:10 ◎ビラRefBody 徳田	
	17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 三宅	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 園田		18:00-18:30 ◎ビラChestSR 貝沼	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 浜平	18:00-18:30 ◎ビラRefBody 平井	17:45-18:15 ◎ビラHipLine 貝沼	17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 貝沼			17:45-18:15 ◎ビラChestSR 貝沼	17:40-18:10 ◎ビラTotalBody 園田	17:30-18:15 Strong Hip&Legs 浜平	17:40-18:10 ◎ビラRefBody 浜平	17:35-18:25 ◎ビラUpper+ 平井	18:00-18:30 ◎ビラTotalBody 三宅		17:25-18:15 ◎ビラB+ 三宅	17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 園田	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 徳田	●17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 徳田	17:45-18:15 ◎ビラRefCore 三宅	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 徳田	
	18:40-19:10 ◎ビラControlF 貝沼			18:40-19:10 ◎ビラcore 貝沼	18:45-19:15 ◎ビラRefBody 有島		18:40-19:10 ◎ビラcore 貝沼	18:45-19:15 ◎ビラRefBody 有島			18:45-19:15 ◎ビラTotalBody 三宅	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 平井	18:45-19:15 ◎ビラRefCore 平井	18:40-19:10 ◎ビラcore 貝沼	18:45-19:15 ◎ビラRefBody 園田		18:45-19:30 Strong Hip&Legs 貝沼	●18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 徳田	18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 浜平	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 三宅	18:45-19:30 Power Basic 園田		
	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 徳田			19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 三宅	19:45-20:30 Strong Hip&Legs 平井		19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 三宅	19:45-20:30 Strong Hip&Legs 平井			19:45-20:30 Boost Upper&Lower 平井	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 徳田	19:45-20:30 Power Waist Shape 園田	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 貝沼	19:45-20:30 Boost Upper&Lower 徳田		20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 園田	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 徳田	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 三宅	20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 貝沼	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 浜平		

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	-
09:30–10:15 Power Basic 三宅	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 有島	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 徳田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 浜平	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 岩根	●09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 徳田	定休日
10:45–11:35 ◎ピラLower+ 徳田	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 三宅	10:35–11:05 ◎ピラChestSR 貝沼 11:25–11:55 ◎ピラRefCore 三宅	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 岩根	10:30–11:00 ◎ピラcore 三宅 11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 浜平	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 園田 11:50–12:20 ◎ピラRefCore 三宅	
12:05–12:50 Strong Back&Arms 有島 13:10–13:40 ◎ピラRefCore 園田	11:50–12:20 ◎ピラcore 園田 12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 徳田		11:50–12:20 ◎ピラHipLine 貝沼 12:40–13:25 Boost Upper&Lower 徳田	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 園田	12:50–13:20 ◎ピラStretchC 貝沼	
14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 三宅	14:10–14:55 Power Basic 三宅		13:50–14:20 ◎ピラPerBackBody 貝沼 14:45–15:15 ◎ピラChestSR 岩根	13:50–14:20 ◎ピラChestSR 岩根	14:35–15:25 ◎ピラUpper+ 徳田	
15:10–16:00 ◎ピラWaist+ 園田	15:20–15:50 ◎ピラBackStyle 園田		●15:40–16:30 ◎ピラB&A+ 徳田	15:50–16:40 ◎ピラH&L+ 浜平	15:55–16:40 Strong Hip&Legs 園田	
16:25–16:55 ◎ピラRefBody 徳田	16:20–16:50 ◎ピラRefBody 浜平		17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 有島	17:10–17:55 Power Basic 三宅	17:10–18:00 ◎ピラB+ 三宅	
17:25–18:10 Boost Upper&Lower 徳田	17:25–17:55 ◎ピラBackStyle 園田	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 有島				
18:40–19:10 ◎ピラRefBody 浜平	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 徳田	19:00–19:30 ◎ピラcore 園田	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 貝沼	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 浜平		
19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 園田	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 三宅	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 浜平	●19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 貝沼	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 園田		

【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	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+