2026年6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17日02:08 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	Aスタジオ
	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 園田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 園田	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 岩根	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 徳田	09:30–10:15 Power Basic 小田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 李	定休日	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 徳田	09:30–10:00 ◎ピラControlF 岩根	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 貝沼	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 平井	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 李	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 小田	定休日	09:30–10:15 Strong Back&Arms 徳田	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 園田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 平井	09:30–10:15 Power Basic 李	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 小田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 徳田	定休日	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 李	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 岩根	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 平井
	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 徳田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 小田	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 貝沼	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 徳田	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 貝沼	10:50–11:35 Power Waist Shape 園田		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 園田	10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 貝沼	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 小田	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 徳田	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 園田	10:30–11:00 ◎ピラcore 貝沼		10:45–11:15 ◎ピラTotalBody 貝沼	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 岩根	10:50–11:35 Power Waist Shape 李	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 平井	10:30–11:15 Strong Back&Arms 徳田	10:50–11:35 Power Basic 平井		10:20–10:50 ◎ピラRefBody 平井	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 小田	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 徳田
	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 平井	12:10–12:55 Power Basic 平井	11:30–12:20 ◎ピラB+ 李	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 貝沼	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 平井	12:05–12:35 ◎ピラChestSR 小田		11:50–12:35 Power Basic 李	11:10–11:40 ◎ピラRefBody 徳田	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 徳田	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 小田	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 平井	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 平井		11:45–12:35 ◎ピラWaist+ 李	11:30–12:20 ◎ピラJumpM 貝沼	12:00–12:30 ◎ピラTotalBody 小田	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 徳田	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 李	12:00–12:30 ◎ピラTotalBody 貝沼		11:40–12:30 ◎ピラB+ 平井	12:00–12:30 ◎ピラHipLine 小田	
	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 李	13:20–14:10 ◎ピラB&A+ 徳田	12:50–13:35 Power Waist Shape 園田	13:30–14:15 Power Waist Shape 李	12:50–13:20 ◎ピラRefCore 園田	13:05–13:50 Strong Hip&Legs 平井		13:00–13:30 ◎ピラControlF 貝沼		13:00–13:50 ◎ピラB+ 園田	13:00–13:30 ◎ピラStretchC 貝沼	13:10–13:55 Strong Back&Arms 徳田	12:50–13:40 ◎ピラJumpM 岩根		13:05–13:35 ◎ピラRefBody 平井	12:50–13:20 ◎ピラHipLine 貝沼	13:00–13:50 ◎ピラB&A+ 徳田	12:50–13:20 ◎ピラHipLine 貝沼	13:00–13:45 Power Waist Shape 平井	13:00–13:30 ◎ピラcore 小田		13:00–13:30 ◎ピラRefBody 徳田	13:00–13:45 Power Basic 李	
	14:10–14:40 ◎ピラControlF 貝沼	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 平井	14:00–14:30 ◎ピラChestSR 小田	14:40–15:30 ◎ピラLower+ 小田	15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 平井	14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 徳田		14:00–14:45 Strong Hip&Legs 徳田	14:20–15:10 ◎ピラLower+ 徳田	14:20–15:10 ◎ピラLower+ 徳田	14:00–14:45 Strong Back&Arms 平井	14:20–15:10 ◎ピラB+ 李	14:10–14:55 Power Basic 李		14:05–14:55 ◎ピラUpper+ 小田	13:50–14:20 ◎ピラRefCore 李	14:20–14:50 ◎ピラRefCore 李	13:40–14:25 Strong Back&Arms 平井	14:10–14:40 ◎ピラStretchC 貝沼	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 徳田		14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 李	14:10–14:40 ◎ピラRefBody 平井	
	15:10–15:40 ◎ピラBackStyle 園田	15:40–16:10 ◎ピラcore 園田	15:00–15:30 ◎ピラcore 園田			15:40–16:10 ◎ピラStretchC 岩根		15:10–15:40 ◎ピラBackStyle 貝沼			15:10–16:00 ◎ピラLower+ 李	15:40–16:30 ◎ピラH&L+ 徳田	15:20–15:50 ◎ピラRefBody 園田		15:25–16:10 Strong Hip&Legs 平井		15:10–15:40 ◎ピラPerBackBody 小田	14:50–15:40 ◎ピラWaist+ 李	15:10–16:00 ◎ピラH&L+ 徳田	15:20–16:10 ◎ピラWaist+ 平井		15:20–15:50 ◎ピラcore 貝沼	15:10–15:55 Boost Upper&Lower 李	
	16:10–16:40 ◎ピラRefBody 徳田	16:40–17:10 ◎ピラTotalBody 園田	16:10–17:00 ◎ピラJumpM 貝沼	16:30–17:00 ◎ピラRefBody 徳田	16:20–16:50 ◎ピラcore 小田	16:40–17:10 ◎ピラRefBody 徳田				16:10–16:55 Strong Hip&Legs 貝沼	16:30–17:00 ◎ピラRefCore 李		16:20–17:05 Power Waist Shape 李		16:40–17:10 ◎ピラControlF 岩根	16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 李	16:10–16:55 Boost Upper&Lower 平井	16:00–16:50 ◎ピラLower+ 李	16:30–17:00 ◎ピラBackStyle 小田	16:40–17:10 ◎ピラPerBackBody 小田		16:10–17:00 ◎ピラLower+ 小田	16:20–16:50 ◎ピラRefCore 平井	
	17:10–17:55 Power Waist Shape 平井	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 小田	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 李	17:30–18:15 Power Basic 小田	17:20–17:50 ◎ピラChestSR 貝沼	17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 小田		17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 園田	18:00–18:30 ◎ピラRefCore 李	17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 小田	17:30–18:15 Strong Hip&Legs 徳田	17:50–18:20 ◎ピラRefCore 李	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 園田		17:40–18:10 ◎ピラHipLine 貝沼	17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 岩根	17:20–18:10 ◎ピラB+ 李	17:20–17:50 ◎ピラStretchC 貝沼	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 貝沼	17:45–18:30 Boost Upper&Lower 貝沼		17:25–17:55 ◎ピラTotalBody 小田	17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 徳田	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 徳田
	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 李	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 平井	18:50–19:20 ◎ピラTotalBody 小田	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 貝沼	18:20–19:10 ◎ピラB+ 園田	19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 小田		18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 李	18:50–19:20 ◎ピラHipLine 小田	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 徳田	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 貝沼	18:50–19:20 ◎ピラRefBody 徳田	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 李		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 小田	18:40–19:10 ◎ピラcore 貝沼	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 小田	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 徳田	18:50–19:35 Power Basic 平井	19:00–19:30 ◎ピラcore 貝沼		18:25–19:10 Strong Back&Arms 貝沼	18:50–19:20 ◎ピラRefCore 貝沼	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 李
	19:40–20:30 ◎ピラB+ 貝沼	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 徳田	19:45–20:30 Strong Back&Arms 園田	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 李	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 徳田			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 貝沼	19:45–20:30 Power Basic 平井	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 園田	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 小田	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 平井			20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 岩根	19:40–20:30 ◎ピラB+ 李	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 徳田	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 平井	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 李			19:40–20:30 ◎ピラB+ 貝沼	19:45–20:30 Power Waist Shape 李	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 小田

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
臨時休業	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 李 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 貝沼 12:10–13:00 ◎ピラJumpM 岩根 13:30–14:00 ◎ピラcore 小田 14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 徳田 15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 李 17:10–17:40 ◎ピラControlF 貝沼 18:40–19:10 ◎ピラRefBody 小田 19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 徳田	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 小田 10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 徳田 11:50–12:20 ◎ピラRefBody 徳田 12:50–13:40 ◎ピラB+ 貝沼 14:00–14:50 ◎ピラLower+ 李 15:20–16:10 ◎ピラJumpM 貝沼 16:40–17:25 Strong Hip&Legs 小田 18:00–18:30 ◎ピラRefCore 李 19:00–19:30 ◎ピラRefBody 徳田	定休日	09:30–10:15 Power Waist Shape 小田 10:40–11:10 ◎ピラPerBackBody 小田 11:40–12:30 ◎ピラB+ 李 13:00–13:30 ◎ピラHipLine 貝沼 14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 平井 15:20–15:50 ◎ピラTotalBody 小田 16:20–16:50 ◎ピラRefBody 平井 17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 李 18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 貝沼 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 平井	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 徳田 10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 貝沼 12:00–12:30 ◎ピラBackStyle 小田 13:00–13:30 ◎ピラRefBody 平井 14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 徳田 15:20–15:50 ◎ピラPerBackBody 貝沼 16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 平井 17:40–18:10 ◎ピラChestSR 小田 18:40–19:30 ◎ピラB+ 平井 20:00–20:30 ◎ピラcore 小田

【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+