2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 豊橋店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月30日02:00 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	－	－	－	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 吉冨 10:00-10:30 ◎ビラChestSR 吉冨 11:10-12:00 ◎ビラH&L+ 神山 12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 藤松 14:00-14:30 ◎ビラRefBody 橋本 15:10-16:00 ◎ビラLower+ 橋本 16:40-17:10 ◎ビラStretchC 藤松 17:50-18:40 ◎ビラB+ 藤松	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 吉冨 10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 石原 12:10-13:00 ◎ビラLower+ 吉冨 17:20-17:50 ◎ビラRefCore 神山 18:30-19:20 ◎ビラB+ 藤松 20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 神山 21:10-22:00 ◎ビラWaist+ 藤松	09:30-10:20 ◎ビラB+ 吉冨 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 石原 12:30-13:00 ◎ビラPerBackBody 吉冨 16:50-17:20 ◎ビラControlF 藤松 18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 石原 19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 石原 10分 21:00-21:50 ◎ビラJumpM 藤松	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 神山 10:40-11:30 ◎ビラB&A+ 神山 12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 橋本 16:50-17:20 ◎ビラcore 神山 18:00-18:50 ◎ビラLower+ 橋本 19:30-20:20 ◎ビラB&A+ 橋本 21:00-21:30 ◎ビラStretchC 藤松	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 石原 11:00-11:50 ◎ビラRefBody 石原 12:10-13:00 ◎ビラB+ 石原 15:10-15:40 ◎ビラPerBackBody 神山 18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 橋本 19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 吉冨 21:10-22:00 ◎ビラWaist+ 吉冨	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 神山 11:00-11:50 ◎ビラB+ 吉冨 12:30-13:00 ◎ビラTotalBody 神山 13:40-14:30 ◎ビラB&A+ 橋本 17:20-17:50 ◎ビラRefCore 神山 18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 吉冨 20:00-20:30 ◎ビラRefBody 吉冨 21:10-22:00 ◎ビラH&L+ 橋本	08:30-09:20 ◎ビラH&L+ 石原 10:00-10:50 ◎ビラB&A+ 石原 11:30-12:20 ◎ビラB+ 石原 13:00-13:50 ◎ビラA+ 藤松 14:30-15:20 ◎ビラLower+ 橋本 16:00-16:30 ◎ビラControlF 藤松 17:10-18:00 ◎ビラH&L+ 橋本	定休日	08:30-09:20 ◎ビラH&L+ 神山 10:00-10:30 ◎ビラRefCore 吉冨 11:10-11:40 ◎ビラcore 藤松 ●12:20-13:10 ◎ビラWaist+ 藤松 13:50-14:20 ◎ビラTotalBody 神山 ●15:00-15:50 ◎ビラB+ 神山 16:30-17:20 ◎ビラLower+ 吉冨 18:00-18:30 ◎ビラHipLine 吉冨	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 石原 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 石原 ●12:30-13:20 ◎ビラH&L+ 橋本 16:10-16:40 ◎ビラBackStyle 吉冨 17:20-17:50 ◎ビラChestSR 吉冨 ●18:30-19:20 ◎ビラB&A+ 橋本 20:00-20:30 ◎ビラRefBody 橋本 21:10-21:40 ◎ビラcore 吉冨	09:30-10:00 ◎ビラcore 神山 10:40-11:30 ◎ビラH&L+ 石原 12:10-13:00 ◎ビラLower+ 神山 18:10-19:00 ◎ビラB+ 石原 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 橋本 21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 橋本	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 石原 10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 石原 12:10-13:00 ◎ビラB+ 神山 13:40-14:10 ◎ビラTotalBody 神山 17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 石原 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 神山 21:10-21:40 ◎ビラChestSR 吉冨	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 橋本 11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 橋本 12:30-13:00 ◎ビラChestSR 吉冨 13:40-14:10 ◎ビラRefCore 吉冨 10分 14:50-15:40 ◎ビラJumpM 藤松 10分 17:10-17:40 ◎ビラStretchC 藤松 18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 石原 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 石原 21:20-21:50 ◎ビラRefBody 石原	08:30-09:20 ◎ビラB&A+ 神山 10:00-10:50 ◎ビラLower+ 橋本 11:30-12:00 ◎ビラPerBackBody 神山 12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 橋本 14:10-15:00 ◎ビラB+ 石原 15:40-16:10 ◎ビラRefCore 神山 16:50-17:40 ◎ビラH&L+ 石原 18:20-18:50 ◎ビラRefBody 石原	定休日	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 石原 11:00-11:50 ◎ビラB+ 石原 12:30-13:20 ◎ビラB&A+ 神山 14:00-14:30 ◎ビラPerBackBody 神山 16:30-17:20 ◎ビラH&L+ 石原 18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 藤原 19:30-20:20 ◎ビラLower+ 藤原 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 藤原	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 神山 11:00-11:50 ◎ビラTotalBody 神山 12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 村松 13:40-14:30 ◎ビラLower+ 村松 16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 村松 18:10-19:00 ◎ビラLower+ 神谷 19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 石原 21:10-21:40 ◎ビラRefBody 石原	10分 08:30-10:00 ◎ビラStretchC 藤松 10分 10:40-11:30 ◎ビラA+ 藤松 12:10-13:00 ◎ビラB+ 吉冨 10分 17:00-17:30 ◎ビラcore 藤松 18:10-19:00 ◎ビラH&L+ 橋本 19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 吉冨 21:10-21:40 ◎ビラRefBody 橋本	10分 09:30-10:00 ◎ビラControlF 藤松 10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 橋本 ●12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 藤松 13:30-14:00 ◎ビラRefBody 橋本 17:10-18:00 ◎ビラWaist+ 倉橋 18:40-19:10 ◎ビラStretchC 倉橋 19:50-20:20 ◎ビラHipLine 倉橋 21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 橋本	09:30-10:20 ◎ビラB+ 神山 11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 橋本 12:30-13:00 ◎ビラTotalBody 神山 13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 橋本 15:10-15:40 ◎ビラHipLine 吉冨 18:30-19:00 ◎ビラChestSR 吉冨 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 橋本 21:10-21:40 ◎ビラPerBackBody 吉冨	08:30-09:00 ◎ビラRefCore 神山 09:40-10:30 ◎ビラWaist+ 神山 11:10-12:00 ◎ビラUpper+ 橋本 12:40-13:10 ◎ビラPerBackBody 神山 13:50-14:40 ◎ビラLower+ 橋本 15:20-15:50 ◎ビラBackStyle 吉冨 16:30-17:20 ◎ビラH&L+ 吉冨 18:00-18:30 ◎ビラChestSR 吉冨

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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
定休日	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 神山 11:00-11:30 ◎ピラHipLine 吉富 12:10-13:00 ◎ピラLower+ 橋本 18:30-19:00 ◎ピラRefBody 橋本 19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 石原 10分 21:10-22:00 ◎ピラA+ 藤松	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 橋本 11:00-11:50 ◎ピラB+ 神山 12:30-13:00 ◎ピラTotalBody 神山 13:40-14:30 ◎ピラB&A+ 橋本 17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 吉富 10分 18:50-19:20 ◎ピラcore 藤松 20:00-20:30 ◎ピラRefBody 石原 21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 石原	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 橋本 11:00-11:30 ◎ピラBackStyle 吉富 12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 橋本 13:40-14:30 ◎ピラWaist+ 吉富 15:10-15:40 ◎ピラRefBody 吉富 18:10-19:00 ◎ピラLower+ 橋本 19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 石原 21:10-22:00 ◎ピラB+ 石原	10分 ●09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 藤松 11:00-11:50 ◎ピラLower+ 橋本 10分 12:30-13:00 ◎ピラStretchC 藤松 13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 橋本 17:00-17:30 ◎ピラRefCore 神山 18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 石原 19:40-20:30 ◎ピラB+ 石原 21:10-22:00 ◎ピラWaist+ 神山	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 吉富 10:40-11:10 ◎ピラChestSR 吉富 11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 神山 10分 13:10-13:40 ◎ピラStretchC 藤松 17:00-17:50 ◎ピラB+ 藤松 18:30-19:00 ◎ピラcore 神山 19:40-20:30 ◎ピラLower+ 神山 10分 21:10-22:00 ◎ピラJumpM 藤松	08:30-09:00 ◎ピラRefBody 石原 09:40-10:30 ◎ピラB+ 石原 11:10-11:40 ◎ピラHipLine 吉富 12:20-13:10 ◎ピラB&A+ 石原 13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 橋本 15:20-16:10 ◎ピラLower+ 橋本 16:50-17:20 ◎ピラcore 吉富 18:00-18:30 ◎ピラBackStyle 吉富

【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
3.5	◎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
4	◎ピラA+	Advance+	50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+