2026年4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04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(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
				08:30–09:20 ◎ヒラUpper+ 山本							08:30–09:20 ◎ヒラLower+ 丸地							08:30–09:20 ◎ヒラH&L+ 松下						
	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 橋本	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 橋本	09:30–10:00 ◎ヒラStretchC 吉冨			09:30–10:15 Power Basic 松下	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 橋本	09:30–10:20 ◎ヒラH&L+ 松下	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 丸地	09:30–10:20 ◎ヒラWaist+ 橋本			09:30–10:00 ◎ヒラRefBody 藤原	09:30–10:00 ◎ヒラBackStyle 津志田	09:30–10:20 ◎ヒラB&A+ 松下	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 山本	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 山本		09:30–10:20 ◎ヒラB&A+ 藤原	09:30–10:20 ◎ヒラH&L+ 吉冨	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 山本	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 丸地	09:30–10:00 ◎ヒラRefBody 松下
			10:30–11:00 ◎ヒラTotalBody 吉冨	10:00–10:50 ◎ヒラH&L+ 山本							10:00–10:50 ◎ヒラH&L+ 橋本							10:00–10:30 ◎ヒラRefCore 松下						
	11:00–11:50 ◎ヒラUpper+ 藤原	●10:50–11:40 ◎ヒラH&L+ 橋本				10:50–11:40 ◎ヒラWaist+ 松下	10:50–11:40 ◎ヒラUpper+ 橋本	10:50–11:35 Power Waist Shape 松下	11:00–11:50 ◎ヒラLower+ 丸地	10:50–11:40 ◎ヒラUpper+ 藤原			10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 藤原	10:30–11:00 ◎ヒラRefCore 松下	10:50–11:35 Power Basic 松下	10:50–11:40 ◎ヒラH&L+ 山本	10:50–11:20 ◎ヒラRefBody 山本	11:10–11:40 ◎ヒラRefBody 山本		11:00–11:45 Boost Upper&Lower 藤原	11:00–11:50 ◎ヒラUpper+ 藤原	10:50–11:20 ◎ヒラRefBody 山本	11:00–11:50 ◎ヒラLower+ 丸地	10:30–11:15 Power Waist Shape 松下
			11:30–12:20 ◎ヒラLower+ 山本	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 松下							11:30–12:15 Boost Upper&Lower 橋本		11:50–12:20 ◎ヒラPerBackBody 津志田	11:30–12:20 ◎ヒラH&L+ 松下										
		12:20–12:50 ◎ヒラStretchC 吉冨				12:20–13:10 ◎ヒラUpper+ 丸地	12:10–12:40 ◎ヒラRefCore 松下	12:10–13:00 ◎ヒラLower+ 丸地		12:10–13:00 ◎ヒラB&A+ 藤原					12:10–12:40 ◎ヒラRefBody 藤原	12:10–13:00 ◎ヒラLower+ 藤原		11:50–12:40 ◎ヒラLower+ 丸地				11:50–12:40 ◎ヒラWaist+ 吉冨		11:50–12:40 ◎ヒラLower+ 丸地
	12:30–13:20 ◎ヒラH&L+ 橋本		12:50–13:40 ◎ヒラB+ 山本	12:50–13:20 ◎ヒラRefBody 山本						12:30–13:20 ◎ヒラB&A+ 山本	12:50–13:20 ◎ヒラControlF 津志田		12:50–13:40 ◎ヒラJumpM 津志田	12:50–13:20 ◎ヒラcore 津志田		12:20–13:10 ◎ヒラUpper+ 山本			12:20–13:10 ◎ヒラA+ 津志田	12:30–13:20 ◎ヒラB&A+ 山本		12:30–13:20 ◎ヒラB&A+ 山本	
		13:30–14:20 ◎ヒラUpper+ 丸地				13:10–13:55 Strong Back&Arms 橋本		13:30–14:20 ◎ヒラUpper+ 丸地							13:10–13:55 Strong Hip&Legs 藤原	13:30–14:00 ◎ヒラRefCore 松下	13:10–14:00 ◎ヒラUpper+ 丸地				13:10–14:00 ◎ヒラB+ 山本		13:10–13:40 ◎ヒラTotalBody 吉冨
	14:00–14:50 ◎ヒラLower+ 橋本			14:00–14:50 ◎ヒラB&A+ 松下		13:50–14:40 ◎ヒラLower+ 丸地			14:00–14:45 Power Basic 山本		14:00–14:50 ◎ヒラA+ 津志田		14:10–14:55 Power Basic 山本	13:50–14:40 ◎ヒラB&A+ 松下			13:50–14:40 ◎ヒラWaist+ 橋本			13:40–14:10 ◎ヒラcore 津志田		14:00–14:45 Strong Hip&Legs 山本	
		14:50–15:40 ◎ヒラB&A+ 橋本													14:30–15:00 ◎ヒラHipLine 津志田	14:30–15:20 ◎ヒラLower+ 藤原	14:30–15:20 ◎ヒラH&L+ 山本			14:40–15:30 ◎ヒラH&L+ 松下		14:30–15:20 ◎ヒラB&A+ 吉冨		
			16:00–16:30 ◎ヒラRefBody 橋本	15:30–16:20 ◎ヒラUpper+ 丸地							15:30–16:00 ◎ヒラRefCore 松下				15:30–16:00 ◎ヒラRefCore 松下			15:20–16:10 ◎ヒラB&A+ 松下						
																15:50–16:40 ◎ヒラWaist+ 松下				16:00–16:30 ◎ヒラRefBody 橋本				
	17:00–17:50 ◎ヒラB&A+ 藤原		17:00–17:50 ◎ヒラWaist+ 松下	17:00–17:50 ◎ヒラLower+ 松下		17:00–17:30 ◎ヒラRefCore 松下	16:50–17:40 ◎ヒラWaist+ 松下	17:10–18:00 ◎ヒラB&A+ 藤原	17:00–17:50 ◎ヒラUpper+ 藤原		16:30–17:15 Power Basic 山本		16:40–17:30 ◎ヒラB&A+ 山本	16:40–17:30 ◎ヒラUpper+ 丸地		16:50–17:35 Strong Back&Arms 藤原	16:50–17:40 ◎ヒラLower+ 丸地				17:10–18:00 ◎ヒラH&L+ 吉冨	17:20–18:10 ◎ヒラB+ 山本	17:00–17:50 ◎ヒラLower+ 丸地
																17:10–17:40 ◎ヒラRefBody 橋本								
	18:20–18:50 ◎ヒラRefBody 藤原	18:00–18:50 ◎ヒラLower+ 丸地	18:20–19:05 Strong Hip&Legs 橋本	18:30–19:00 ◎ヒラRefCore 松下		18:00–18:50 ◎ヒラLower+ 橋本	18:10–18:55 Boost Upper&Lower 松下	18:30–19:00 ◎ヒラRefBody 藤原	18:20–19:10 ◎ヒラB+ 山本	17:50–18:40 ◎ヒラB+ 山本	17:50–18:40 ◎ヒラB&A+ 山本		18:00–18:50 ◎ヒラB+ 山本	18:00–18:50 ◎ヒラLower+ 丸地	18:10–19:00 ◎ヒラWaist+ 橋本	18:10–18:55 Boost Upper&Lower 松下	18:10–19:00 ◎ヒラUpper+ 藤原	18:10–19:00 ◎ヒラB+ 橋本		18:10–19:00 ◎ヒラUpper+ 丸地	18:00–18:45 Strong Back&Arms 橋本	18:30–19:20 ◎ヒラUpper+ 松下	18:40–19:10 ◎ヒラStretchC 吉冨	18:20–19:10 ◎ヒラB&A+ 橋本
	19:20–20:10 ◎ヒラUpper+ 丸地	19:20–20:05 Strong Back&Arms 藤原	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 橋本			19:20–20:10 ◎ヒラH&L+ 山本	19:30–20:20 ◎ヒラH&L+ 山本	19:30–20:15 Boost Upper&Lower 橋本	19:40–20:30 ◎ヒラH&L+ 藤原	19:20–20:10 ◎ヒラLower+ 松下			19:20–20:10 ◎ヒラUpper+ 橋本	19:20–20:05 Strong Back&Arms 山本	19:30–20:20 ◎ヒラLower+ 丸地	19:30–20:20 ◎ヒラB+ 橋本	19:30–20:20 ◎ヒラWaist+ 橋本			19:30–20:20 ◎ヒラB+ 橋本	19:20–20:10 ◎ヒラLower+ 丸地	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 松下	19:40–20:10 ◎ヒラRefBody 吉冨	19:40–20:30 ◎ヒラH&L+ 山本
	20:40–21:30 ◎ヒラLower+ 丸地	20:40–21:30 ◎ヒラH&L+ 藤原	21:00–21:30 ◎ヒラRefCore 松下			20:40–21:30 ◎ヒラB&A+ 山本	20:50–21:40 ◎ヒラLower+ 藤原	20:50–21:40 ◎ヒラWaist+ 橋本	21:00–21:30 ◎ヒラRefBody 藤原	20:50–21:35 Strong Hip&Legs 松下			20:40–21:30 ◎ヒラH&L+ 橋本	20:40–21:30 ◎ヒラB+ 山本	20:50–21:40 ◎ヒラUpper+ 丸地	20:50–21:40 ◎ヒラB&A+ 橋本	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 橋本			20:50–21:40 ◎ヒラLower+ 丸地	20:50–21:40 ◎ヒラWaist+ 松下	21:10–21:40 ◎ヒラRefCore 松下	20:40–21:30 ◎ヒラH&L+ 吉冨	21:00–21:50 ◎ヒラB+ 山本

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
08:30-09:20 ◎ピラH&L+ 橋本	定休日	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 橋本	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 吉富	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 丸地	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 松下
09:50-10:40 ◎ピラWaist+ 橋本		11:00-11:45 Boost Upper&Lower 橋本	10:50-11:35 Strong Hip&Legs 藤原	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 丸地	11:00-11:45 Power Basic 松下
11:10-12:00 ◎ピラLower+ 丸地		12:20-13:10 ◎ピラWaist+ 吉富	12:10-12:40 ◎ピラStretchC 吉富	11:30-12:20 ◎ピラH&L+ 山本	12:30-13:00 ◎ピラRefBody 松下
12:30-13:15 Strong Back&Arms 橋本		13:50-14:40 ◎ピラB&A+ 橋本	14:30-15:15 Boost Upper&Lower 橋本	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 山本	13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 吉富
13:50-14:40 ◎ピラB+ 松下		16:00-16:45 Strong Hip&Legs 山本	15:50-16:40 ◎ピラWaist+ 橋本	14:30-15:00 ◎ピラRefCore 松下	
15:10-16:00 ◎ピラUpper+ 橋本		17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 丸地	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 山本	15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 吉富	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 津志田
16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 松下		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 丸地	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 丸地	16:50-17:35 Strong Back&Arms 松下	18:50-19:20 ◎ピラPerBackBody 津志田
17:50-18:35 Power Waist Shape 松下		20:00-20:30 ◎ピラRefBody 山本	20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 山本	18:10-18:40 ◎ピラRefBody 山本	19:50-20:40 ◎ピラA+ 津志田
		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 丸地			21:10-21:40 ◎ピラStretchC 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
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	◎ピラA+	Advance+	50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+