2026年5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05月01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	-
		08:30–09:00 ◎ビラTotalBody 津志田		08:30–09:00 ◎ビラStretchC 吉富	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 山本	08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 藤原			08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 橋本							08:30–09:00 ◎ビラTotalBody 神山						08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 神山	
	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 橋本	09:40–10:10 ◎ビラRefCore 橋本		09:40–10:30 ◎ビラJumpM 吉富	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 山本	10:00–10:45 Strong Back&Arms 藤原	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 吉富	09:30–10:20 ◎ビラB+ 吉富	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 藤原		09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 橋本	09:30–10:20 ◎ビラB+ 山本	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 神山	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 神山	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 橋本	09:40–10:30 ◎ビラB+ 神山		09:30–10:00 ◎ビラChestSR 吉富	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山本	09:30–10:15 Power Basic 橋本	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 吉富	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 橋本	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 山本	
	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 山本	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 橋本		11:10–11:40 ◎ビラChestSR 山本	11:30–12:00 ◎ビラcore 吉富	11:20–11:50 ◎ビラRefBody 橋本	10:40–11:10 ◎ビラTotalBody 吉富	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 吉富	11:30–12:15 Power Basic 山本		11:00–11:50 ◎ビラLower+ 橋本	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 山本	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 山本	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 神山	11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 橋本	11:10–11:40 ◎ビラRefBody 吉富		10:30–11:20 ◎ビラJumpM 吉富	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 山本	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 橋本	10:50–11:40 ◎ビラB+ 橋本	11:00–11:30 ◎ビラRefCore 橋本	11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 山本	
	12:30–13:00 ◎ビラBackStyle 吉富	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 藤原		12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 山本	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 吉富	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 山本		11:50–12:35 Boost Upper&Lower 神山	12:50–13:20 ◎ビラRefBody 藤原		12:30–13:00 ◎ビラPerBackBody 津志田	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 橋本	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 山本	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 山本	12:30–13:00 ◎ビラTotalBody 神山	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 橋本		11:50–12:40 ◎ビラB+ 橋本	12:10–12:40 ◎ビラcore 吉富	12:10–13:00 ◎ビラA+ 津志田	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 橋本	12:10–12:55 Power Basic 吉富	13:00–13:45 Power Waist Shape 橋本	
	13:50–14:35 Power Waist Shape 橋本			13:50–14:40 ◎ビラLower+ 橋本	13:50–14:40 ◎ビラWaist+ 神山	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 橋本	13:20–14:10 ◎ビラJumpM 吉富	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 吉富	14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 神山		13:40–14:10 ◎ビラControlF 津志田	13:30–14:15 Strong Hip&Legs 橋本	12:50–13:20 ◎ビラBackStyle 神山	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 山本	13:40–14:10 ◎ビラPerBackBody 神山	13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 神山		13:10–13:40 ◎ビラRefBody 橋本	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 吉富	13:30–14:00 ◎ビラPerBackBody 津志田	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 吉富	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 山本		
	15:20–16:10 ◎ビラLower+ 藤原			15:20–16:05 Strong Back&Arms 神山	15:20–15:50 ◎ビラTotalBody 神山	15:00–15:50 ◎ビラB+ 神山		14:30–15:00 ◎ビラcore 神山	15:10–15:40 ◎ビラBackStyle 神山				13:50–14:40 ◎ビラLower+ 神山			14:50–15:40 ◎ビラLower+ 橋本			14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 神山				14:20–15:10 ◎ビラB+ 山本	
	16:40–17:30 ◎ビラB+ 山本			16:40–17:30 ◎ビラB+ 神山	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 橋本	16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 神山			16:20–17:10 ◎ビラLower+ 藤原				15:10–15:55 Power Basic 山本	16:20–16:50 ◎ビラBackStyle 神山		16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 吉富							15:50–16:40 ◎ビラLower+ 橋本	
	17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 津志田	18:00–18:30 ◎ビラChestSR 山本		18:00–18:30 ◎ビラRefCore 橋本	17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 橋本	17:40–18:25 Strong Hip&Legs 山本	17:00–17:30 ◎ビラRefBody 藤原	17:30–18:00 ◎ビラRefBody 藤原	17:40–18:25 Power Waist Shape 吉富		17:10–18:00 ◎ビラB+ 橋本	17:00–17:30 ◎ビラControlF 津志田	18:00–18:50 ◎ビラA+ 津志田	17:20–18:10 ◎ビラJumpM 吉富	17:20–17:50 ◎ビラStretchC 吉富	17:30–18:15 Strong Hip&Legs 橋本		17:00–17:30 ◎ビラPerBackBody 吉富	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 吉富	17:00–17:50 ◎ビラJumpM 津志田		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 橋本	17:20–17:50 ◎ビラChestSR 吉富	
	19:20–20:10 ◎ビラB&A+ 神山						18:00–18:50 ◎ビラLower+ 藤原	18:30–19:00 ◎ビラBackStyle 神山			18:30–19:00 ◎ビラStretchC 吉富	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 山本		18:40–19:10 ◎ビラStretchC 吉富	18:20–18:50 ◎ビラBackStyle 吉富			18:00–18:50 ◎ビラLower+ 橋本	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 神山	18:20–19:10 ◎ビラB+ 橋本	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 神山	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 吉富	18:30–19:00 ◎ビラHipLine 吉富	
	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 神山						19:20–20:10 ◎ビラB+ 山本	19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 藤原			19:30–20:20 ◎ビラA+ 津志田	19:20–20:05 Strong Back&Arms 橋本	19:20–20:10 ◎ビラB+ 吉富	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 山本	19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 山本			19:20–20:05 Strong Back&Arms 神山	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 神山	19:40–20:25 Power Waist Shape 神山	19:20–20:05 Strong Back&Arms 山本	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 山本		
							20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 藤原	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 藤原			20:50–21:35 Strong Hip&Legs 吉富	20:40–21:30 ◎ビラJumpM 津志田	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 吉富	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 吉富	20:40–21:30 ◎ビラB+ 山本			20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 神山	21:00–21:30 ◎ビラControlF 津志田	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 神山	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 山本	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 山本		

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	-
09:30-10:00 ◎ピラStretchC 吉冨	09:30-10:15 Power Basic 神山	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 吉冨	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 山本	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 吉冨	08:30-09:20 ◎ピラLower+ 山本	定休日
10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 吉冨	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 神山	11:00-11:50 ◎ピラB+ 神山	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 山本	10:30-11:15 Strong Back&Arms 吉冨	10:00-10:50 ◎ピラB&A+ 山本	
11:50-12:20 ◎ピラcore 神山	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 吉冨	12:30-13:00 ◎ピラcore 神山	12:30-13:20 ◎ピラA+ 津志田	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 山本	11:30-12:15 Boost Upper&Lower 神山	
12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 山本	13:30-14:20 ◎ピラLower+ 吉冨	13:40-14:25 Strong Back&Arms 吉冨	14:00-14:30 ◎ピラControlF 津志田	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 山本	12:50-13:20 ◎ピラTotalBody 神山	
14:10-15:00 ◎ピラB+ 橋本				14:30-15:00 ◎ピラHipLine 吉冨	14:00-14:50 ◎ピラLower+ 山本	
15:30-16:00 ◎ピラPerBackBody 神山					15:20-15:50 ◎ピラcore 神山	
		17:00-17:30 ◎ピラHipLine 吉冨	17:00-17:50 ◎ピラB+ 山本	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 山本	16:20-17:05 Power Waist Shape 橋本	
	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 橋本				17:40-18:30 ◎ピラB+ 橋本	
18:20-19:10 ◎ピラLower+ 橋本	18:20-18:50 ◎ピラPerBackBody 神山	18:10-18:55 Boost Upper&Lower 神山	18:20-18:50 ◎ピラHipLine 津志田	18:20-18:50 ◎ピラRefCore 橋本		
19:40-20:10 ◎ピラChestSR 山本	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 橋本	19:30-20:00 ◎ピラRefCore 橋本	19:20-20:10 ◎ピラWaist+ 神山	19:20-20:10 ◎ピラLower+ 橋本		
20:40-21:25 Power Waist Shape 橋本	20:40-21:30 ◎ピラB+ 山本	20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 橋本	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 神山	20:40-21:30 ◎ピラJumpM 津志田		

【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	◎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+