2026年6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30日02:06 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	－
						08:30–09:20 ◎ピラWaist+ 石原							08:30–09:00 ◎ピラChestSR 山本							08:30–09:20 ◎ピラLower+ 神山				
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 橋本	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 山本	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 吉冨	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 石原	09:30–10:20 ◎ピラB+ 石原			09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 神山	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 山本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 山本	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 吉冨	09:30–10:20 ◎ピラB+ 吉冨	09:40–10:30 ◎ピラH&L+ 山本		09:30–10:00 ◎ピラRefBody 石原	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 神山	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 山本	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 吉冨	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 石原		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 石原	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 吉冨	
						10:00–10:50 ◎ピラLower+ 石原														10:00–10:30 ◎ピラPerBackBody 神山				
	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 橋本	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 山本	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 吉冨	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 石原	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 石原			10:30–11:20 ◎ピラB+ 石原	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 山本	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 神山	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 山本	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 吉冨	11:00–11:50 ◎ピラB+ 石原		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 神山	10:30–11:20 ◎ピラB+ 石原	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 山本	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 吉冨	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 橋本	11:00–11:50 ◎ピラB&A+ 橋本	10:50–11:20 ◎ピラcore 石原	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 山本	
			11:50–12:40 ◎ピラB+ 山本			11:30–12:00 ◎ピラRefBody 橋本																		
	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 吉冨	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 橋本		12:10–12:40 ◎ピラHipLine 吉冨	12:10–12:55 Strong Back&Arms 石原	12:30–13:20 ◎ピラB+ 橋本		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 石原	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 神山	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 神山	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 山本	11:50–12:40 ◎ピラA+ 津志田	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 石原		11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 神山	11:50–12:20 ◎ピラcore 石原	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 石原	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 橋本	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 橋本	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 橋本		11:50–12:40 ◎ピラB+ 吉冨	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 山本	
	13:30–14:00 ◎ピラChestSR 吉冨	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 橋本	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 山本	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 吉冨	13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 吉冨	13:50–14:35 Boost Upper&Lower 吉冨		13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 神山	13:30–14:00 ◎ピラBackStyle 神山	13:10–14:00 ◎ピラB+ 山本		13:10–13:40 ◎ピラControlF 津志田	13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 橋本		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 石原	12:50–13:40 ◎ピラJumpM 神山	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 神山	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 橋本	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 石原	13:40–14:25 Power Basic 山本		13:10–13:40 ◎ピラStretchC 吉冨	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 神山	
					14:30–15:20 ◎ピラLower+ 吉冨	15:10–15:40 ◎ピラcore 吉冨							15:00–15:50 ◎ピラB&A+ 橋本							15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 山本			14:10–15:00 ◎ピラB+ 神山	
	16:45–17:30 Power Waist Shape 吉冨	16:50–17:40 ◎ピラB+ 橋本	17:00–17:45 Strong Back&Arms 吉冨	17:10–17:40 ◎ピラRefCore 石原		16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 山本		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 橋本	17:00–17:30 ◎ピラStretchC 吉冨	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 石原		17:00–17:30 ◎ピラChestSR 吉冨	16:20–17:05 Boost Upper&Lower 神山		17:10–18:00 ◎ピラB+ 吉冨	17:00–17:30 ◎ピラRefCore 橋本	17:10–17:40 ◎ピラChestSR 山本	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 神山	17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 吉冨	16:20–17:10 ◎ピラB+ 石原		17:00–17:30 ◎ピラBackStyle 神山	●16:50–17:40 ◎ピラH&L+ 神山	
						17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 山本							17:40–18:30 ◎ピラJumpM 神山							17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 石原				
	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 橋本	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 山本	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 山本	18:10–19:00 ◎ピラB&A+ 吉冨	18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 橋本			18:20–19:05 Strong Hip&Legs 橋本	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 吉冨	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 石原	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 橋本	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 津志田			18:30–19:00 ◎ピラBackStyle 吉冨	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 吉冨	18:10–18:55 Power Waist Shape 石原	18:20–18:50 ◎ピラcore 神山	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 山本		18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 神山	18:10–18:55 Power Basic 橋本	
	19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 石原	19:30–20:00 ◎ピラcore 石原	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 橋本	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 山本	19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 吉冨			19:40–20:30 ◎ピラJumpM 吉冨	19:20–20:05 Power Basic 石原	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 橋本	19:20–20:10 ◎ピラB+ 橋本	19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 橋本			19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 山本	19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 吉冨	19:30–20:20 ◎ピラB+ 神山	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 山本	19:40–20:30 ◎ピラB+ 山本		19:20–20:05 Power Waist Shape 橋本	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 石原	
	20:40–21:30 ◎ピラB+ 石原	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 石原	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 橋本	20:50–21:35 Strong Hip&Legs 山本	20:50–21:40 ◎ピラWaist+ 山本			21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 吉冨	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 石原	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 橋本	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 石原	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 橋本			20:50–21:35 Boost Upper&Lower 山本	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 橋本	20:50–21:40 ◎ピラJumpM 神山	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 山本	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 吉冨		20:40–21:30 ◎ピラLower+ 橋本	20:50–21:35 Strong Back&Arms 石原	

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	Aスタジオ
09:30-10:00 ◎ピラRefBody 石原	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 吉冨	08:30-09:20 ◎ピラB+ 橋本	定休日	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 神山	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 橋本
10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 石原	10:50-11:35 Power Basic 吉冨	10:00-10:45 Boost Upper&Lower 橋本		10:50-11:40 ◎ピラB+ 橋本	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 橋本
11:50-12:40 ◎ピラLower+ 吉冨	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 橋本	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 吉冨		12:10-12:40 ◎ピラChestSR 山本	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 山本
13:10-13:40 ◎ピラPerBackBody 吉冨	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 橋本	12:40-13:30 ◎ピラWaist+ 山本			13:30-14:00 ◎ピラChestSR 吉冨
14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 津志田		14:00-14:50 ◎ピラLower+ 山本			
		15:20-15:50 ◎ピラRefCore 橋本			
		16:20-17:05 Strong Hip&Legs 石原			
17:00-17:30 ◎ピラControlF 津志田	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 山本				
		17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 石原			17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 山本
18:00-18:50 ◎ピラA+ 津志田				18:00-18:50 ◎ピラLower+ 橋本	
	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 山本				18:50-19:20 ◎ピラStretchC 吉冨
19:20-20:10 ◎ピラB&A+ 山本				19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 石原	
	19:40-20:30 ◎ピラJumpM 神山				19:50-20:20 ◎ピラPerBackBody 神山
20:40-21:30 ◎ピラB+ 山本	21:00-21:30 ◎ピラcore 神山			20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 吉冨	20:50-21:35 Boost Upper&Lower 神山

【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+