2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 府中店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月19日02:04 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	-
		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 馴松		09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 森本	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 仲宗根	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 鈴木			09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 馴松							09:00–09:50 ◎ビラA+ 森本							09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 鈴木	
	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 馴松						09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 今泉	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 今泉			09:30–10:00 ◎ビラStretchC 馴松	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 馴松	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 鈴木	09:30–10:00 ◎ビラcore 今泉	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 馴松			09:30–10:00 ◎ビラcore 今泉	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 今泉	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 馴松	09:30–10:15 Strong Back&Arms 馴松	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 鈴木	
		10:20–11:10 ◎ビラB+ 仲宗根		10:00–10:50 ◎ビラJumpM 鈴木	10:20–10:50 ◎ビラStretchC 馴松	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 仲宗根			10:20–10:50 ◎ビラStretchC 馴松					10:30–11:15 Power Basic 今泉		10:20–10:50 ◎ビラPerBackBody 森本							10:00–10:50 ◎ビラA+ 森本	
	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 馴松						10:50–11:20 ◎ビラControlF 今泉	10:50–11:20 ◎ビラcore 今泉			10:30–11:20 ◎ビラB+ 仲宗根	10:50–11:35 Strong Back&Arms 馴松	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 鈴木		10:50–11:35 Boost Upper&Lower 馴松			10:30–11:20 ◎ビラLower+ 仲宗根	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 仲宗根	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 馴松	10:45–11:35 ◎ビラUpper+ 馴松	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 森本	
		11:40–12:10 ◎ビラControlF 今泉		11:20–11:50 ◎ビラHipLine 鈴木	11:20–12:05 Boost Upper&Lower 鈴木	11:20–11:50 ◎ビラPerBackBody 森本			11:20–11:50 ◎ビラBackStyle 今泉					11:45–12:15 ◎ビラChestSR 森本		11:20–12:10 ◎ビラB+ 仲宗根							11:20–11:50 ◎ビラHipLine 森本	
	11:50–12:40 ◎ビラA+ 森本						11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 馴松	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 森本			11:50–12:20 ◎ビラcore 今泉	12:05–12:35 ◎ビラRefCore 仲宗根	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 馴松		12:05–12:35 ◎ビラBackStyle 今泉			11:50–12:20 ◎ビラRefCore 仲宗根	12:10–12:40 ◎ビラControlF 鈴木	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 仲宗根	12:00–12:30 ◎ビラBackStyle 今泉	11:50–12:20 ◎ビラStretchC 馴松	
		12:40–13:10 ◎ビラBackStyle 森本		12:20–13:05 Strong Back&Arms 鈴木	12:35–13:25 ◎ビラWaist+ 仲宗根	12:20–13:10 ◎ビラJumpM 森本		12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 仲宗根	12:20–13:10 ◎ビラJumpM 森本			13:05–13:35 ◎ビラPerBackBody 森本	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 馴松	12:45–13:35 ◎ビラUpper+ 鈴木	13:05–13:55 ◎ビラB+ 今泉	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 仲宗根		12:50–13:40 ◎ビラB+ 比嘉	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 鈴木		13:00–13:30 ◎ビラcore 今泉	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 馴松	12:20–13:10 ◎ビラWaist+ 比嘉	
		13:40–14:30 ◎ビラLower+ 仲宗根		13:35–14:25 ◎ビラB+ 仲宗根	13:55–14:40 Strong Hip&Legs 鈴木	13:40–14:30 ◎ビラA+ 鈴木			13:40–14:25 Boost Upper&Lower 今泉							14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 仲宗根							13:40–14:30 ◎ビラB+ 今泉	
		15:00–15:30 ◎ビラControlF 今泉		14:55–15:25 ◎ビラRefCore 仲宗根	15:10–16:00 ◎ビラLower+ 馴松	15:00–15:30 ◎ビラRefBody 馴松			14:55–15:25 ◎ビラRefBody 仲宗根							15:20–15:50 ◎ビラRefCore 比嘉							15:00–15:30 ◎ビラBackStyle 今泉	
		16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 仲宗根		15:55–16:25 ◎ビラRefBody 仲宗根		16:00–16:30 ◎ビラStretchC 馴松			15:55–16:25 ◎ビラPerBackBody 森本							16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 馴松							16:00–16:50 ◎ビラLower+ 比嘉	
		17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 森本		16:55–17:40 Boost Upper&Lower 仲宗根	16:30–17:20 ◎ビラB&A+ 今泉	17:00–17:50 ◎ビラB+ 仲宗根		17:20–18:10 ◎ビラB+ 仲宗根	16:55–17:40 Power Waist Shape 仲宗根							17:40–18:30 ◎ビラLower+ 比嘉		16:30–17:20 ◎ビラH&L+ 森本	16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 森本		16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 比嘉		17:20–18:10 ◎ビラJumpM 鈴木	
	17:50–18:40 ◎ビラJumpM 鈴木				17:50–18:20 ◎ビラBackStyle 今泉		17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 馴松				18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 仲宗根	18:10–18:40 ◎ビラHipLine 森本	17:50–18:20 ◎ビラPerBackBody 森本		18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 比嘉			17:50–18:40 ◎ビラB+ 比嘉	17:50–18:20 ◎ビラPerBackBody 森本		18:10–18:40 ◎ビラRefCore 比嘉	17:50–18:40 ◎ビラB+ 馴松	
								18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 今泉					18:50–19:40 ◎ビラH&L+ 森本	18:40–19:30 ◎ビラA+ 鈴木				18:20–19:10 ◎ビラA+ 鈴木						
	19:10–19:40 ◎ビラTotalBody 森本						19:10–19:40 ◎ビラStretchC 馴松				19:30–20:00 ◎ビラChestSR 鈴木	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 仲宗根			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 比嘉			19:10–19:40 ◎ビラWaist+ 馴松	18:50–19:40 ◎ビラB&A+ 森本		19:10–19:40 ◎ビラTotalBody 今泉	19:10–20:00 ◎ビラJumpM 森本	
								19:40–20:30 ◎ビラJumpM 森本						20:00–20:30 ◎ビラHipLine 森本					19:40–20:10 ◎ビラPerBackBody 森本				
	20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 森本						20:10–21:00 ◎ビラA+ 鈴木				20:30–21:00 ◎ビラRefCore 仲宗根	20:30–21:00 ◎ビラRefBody 仲宗根	20:10–21:00 ◎ビラB+ 馴松					20:30–21:00 ◎ビラStretchC 馴松	20:10–21:00 ◎ビラLower+ 比嘉	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 比嘉	20:10–21:00 ◎ビラLower+ 比嘉	20:30–21:00 ◎ビラChestSR 森本	
								21:00–21:30 ◎ビラChestSR 森本						21:00–21:30 ◎ビラStretchC 森本	21:00–21:30 ◎ビラcore 鈴木							

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	-
					09:00-09:50 ◎ピラA+ 鈴木	
09:30-10:00 ◎ピラcore 森本	09:30-10:20 ◎ピラA+ 森本	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 鈴木	09:30-10:20 ◎ピラA+ 鈴木	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 馴松		
10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 森本	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 森本	10:30-11:00 ◎ピラChestSR 鈴木	10:50-11:20 ◎ピラPerBackBody 鈴木	10:50-11:20 ◎ピラStretchC 馴松	10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 鈴木	
11:30-12:20 ◎ピラLower+ 今泉	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 今泉	11:30-12:20 ◎ピラJumpM 森本	11:50-12:20 ◎ピラcore 今泉	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 今泉	11:20-12:10 ◎ピラB+ 馴松	
	13:10-13:40 ◎ピラControlF 今泉	12:50-13:35 Strong Hip&Legs 馴松	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 今泉		12:40-13:30 ◎ピラLower+ 鈴木	
					14:00-14:50 ◎ピラWaist+ 馴松	定休日
					15:20-15:50 ◎ピラRefCore 今泉	
					16:20-17:05 Power Waist Shape 今泉	
	17:35-18:25 ◎ピラB&A+ 今泉	17:50-18:20 ◎ピラStretchC 馴松	17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 鈴木	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 馴松		
18:10-18:40 ◎ピラControlF 今泉				18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 今泉		
19:10-19:40 ◎ピラPerBackBody 鈴木	18:55-19:45 ◎ピラUpper+ 馴松	18:50-19:40 ◎ピラWaist+ 岡山	19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 岡山			
				20:00-20:30 ◎ピラControlF 今泉		
20:10-21:00 ◎ピラA+ 鈴木	20:15-21:00 Strong Hip&Legs 馴松	20:10-21:00 ◎ピラB+ 岡山	20:30-21:00 ◎ピラRefCore 岡山			

【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+