2026年5月レッスンスケジュール Rintosull グローボ蘇我店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月30日02:07 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	－
		08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 田嶋		08:00–08:45 Power Waist Shape 佐方	08:00–08:50 ◎ビラA+ 中島沙也花	08:00–08:45 Strong Back&Arms 中島千陽			08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 田嶋							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 中島千陽							08:00–08:45 Power Waist Shape 佐方	
	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 中島千陽	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 田嶋		09:20–10:10 ◎ビラB+ 佐方	09:20–09:50 ◎ビラControlF 中島沙也花	09:10–09:40 ◎ビラRefBody 中島千陽	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 秋葉	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 田嶋	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 田嶋		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 青木	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 田嶋	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 田嶋	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 秋葉	09:00–09:45 Power Waist Shape 佐方	09:20–10:05 Strong Back&Arms 中島千陽		09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 田嶋	09:00–09:45 Power Basic 佐方	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 青木	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 中島千陽	09:00–09:30 ◎ビラcore 秋葉	09:20–10:10 ◎ビラB+ 佐方
	10:10–11:00 ◎ビラUpper+ 中島千陽	10:40–11:25 Strong Hip&Legs 中島千陽		10:40–11:30 ◎ビラA+ 中島沙也花	10:20–10:50 ◎ビラcore 中島沙也花	10:10–11:00 ◎ビラLower+ 中島千陽	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 秋葉	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 田嶋	10:40–11:10 ◎ビラcore 秋葉		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 青木	10:20–10:50 ◎ビラControlF 中島沙也花	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 田嶋	10:00–10:30 ◎ビラcore 秋葉	10:10–11:00 ◎ビラB+ 佐方	10:30–11:00 ◎ビラPerBackBody 秋葉		10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 田嶋	10:10–11:00 ◎ビラWaist+ 佐方	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 青木	10:20–10:50 ◎ビラStretchC 秋葉	10:00–10:30 ◎ビラPerBackBody 秋葉	10:40–11:10 ◎ビラHipLine 中島沙也花
	11:30–12:00 ◎ビラRefBody 中島千陽				11:20–12:05 Power Waist Shape 佐方	11:30–12:00 ◎ビラcore 秋葉	11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 秋葉	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 田嶋	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 秋葉		11:40–12:25 Strong Hip&Legs 中島千陽	11:20–11:50 ◎ビラHipLine 中島沙也花	11:40–12:30 ◎ビラA+ 中島沙也花	11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 秋葉	11:30–12:00 ◎ビラStretchC 秋葉	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 秋葉		11:40–12:10 ◎ビラControlF 中島沙也花	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 田嶋	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 中島千陽	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 秋葉	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 中島千陽	11:40–12:30 ◎ビラA+ 中島沙也花
		12:00–12:30 ◎ビラRefBody 中島千陽		12:00–12:30 ◎ビラHipLine 中島沙也花			12:20–13:10 ◎ビラB&A+ 田嶋							12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 田嶋	12:30–13:00 ◎ビラPerBackBody 秋葉	12:50–13:20 ◎ビラTotalBody 秋葉		12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 佐方	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 田嶋		12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 秋葉	12:20–13:05 Strong Hip&Legs 中島千陽	
	12:30–13:20 ◎ビラB+ 佐方	13:00–13:45 Boost Upper&Lower 中島千陽		13:00–13:50 ◎ビラB&A+ 田嶋	12:40–13:30 ◎ビラB+ 佐方	12:30–13:20 ◎ビラWaist+ 秋葉		13:00–13:30 ◎ビラRefBody 中島千陽	13:00–13:30 ◎ビラPerBackBody 秋葉		13:00–13:30 ◎ビラcore 中島沙也花	13:00–13:30 ◎ビラHipLine 中島沙也花					13:00–13:30 ◎ビラRefBody 中島千陽			13:00–13:30 ◎ビラStretchC 秋葉	
						13:50–14:20 ◎ビラTotalBody 秋葉			14:00–14:45 Power Basic 佐方							13:50–14:35 Power Basic 佐方							14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 秋葉	
				14:20–15:10 ◎ビラH&L+ 田嶋	14:50–15:40 ◎ビラH&L+ 田嶋	15:10–16:00 ◎ビラLower+ 佐方			15:20–16:05 Power Waist Shape 佐方							15:10–15:55 Power Waist Shape 佐方							15:20–15:50 ◎ビラcore 秋葉	
		15:30–16:00 ◎ビラPerBackBody 秋葉			16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 田嶋																			
		16:30–17:20 ◎ビラWaist+ 秋葉		16:30–17:20 ◎ビラLower+ 秋葉		16:30–17:20 ◎ビラB+ 佐方			16:40–17:25 Strong Hip&Legs 中島千陽				17:00–17:45 Strong Back&Arms 中島千陽			17:00–17:50 ◎ビラA+ 中島沙也花							16:40–17:30 ◎ビラB&A+ 田嶋
	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 佐方	17:50–18:20 ◎ビラStretchC 秋葉		17:50–18:20 ◎ビラcore 秋葉	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 田嶋	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 佐方	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 中島千陽	17:40–18:25 Strong Back&Arms 中島千陽	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 中島千陽		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 秋葉			17:20–18:05 Boost Upper&Lower 中島千陽	17:25–18:15 ◎ビラB&A+ 田嶋	18:20–18:50 ◎ビラHipLine 中島沙也花		17:20–18:05 Boost Upper&Lower 中島千陽	17:45–18:30 Power Waist Shape 佐方	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 佐方	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 田嶋	17:20–18:10 ◎ビラA+ 中島沙也花	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 田嶋
	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 佐方						18:40–19:25 Strong Hip&Legs 中島千陽	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 中島千陽			18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 秋葉	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 秋葉	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 中島千陽	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 中島千陽	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 田嶋			18:40–19:25 Strong Hip&Legs 中島千陽	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 秋葉	18:40–19:25 Power Basic 佐方	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 田嶋	18:40–19:10 ◎ビラControlF 中島沙也花	
	20:00–20:50 ◎ビラA+ 中島沙也花						20:00–20:50 ◎ビラA+ 中島沙也花	20:20–20:50 ◎ビラTotalBody 秋葉			19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 佐方	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 秋葉	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 佐方	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 田嶋	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 中島沙也花			20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 秋葉	20:20–20:50 ◎ビラcore 秋葉	20:00–20:50 ◎ビラA+ 中島沙也花	20:00–20:45 Power Waist Shape 佐方	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 田嶋	
	21:20–21:50 ◎ビラControlF 中島沙也花						21:20–21:50 ◎ビラControlF 中島沙也花	21:20–21:50 ◎ビラStretchC 秋葉			21:00–21:50 ◎ビラB+ 佐方	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 佐方	21:00–21:45 Power Basic 佐方	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 田嶋	21:00–21:50 ◎ビラA+ 中島沙也花			21:20–21:50 ◎ビラPerBackBody 秋葉	21:20–21:50 ◎ビラStretchC 秋葉	21:20–21:50 ◎ビラHipLine 中島沙也花	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 佐方	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 田嶋	

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	-
					08:00-08:30 ◎ビラPerBackBody 秋葉	
09:00-09:30 ◎ビラControlF 中島沙也花	09:00-09:45 Strong Hip&Legs 中島千陽	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 青木	09:00-09:50 ◎ビラA+ 中島沙也花	09:00-09:30 ◎ビラControlF 中島沙也花	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 秋葉	
10:00-10:30 ◎ビラHipLine 中島沙也花	10:10-10:40 ◎ビラRefBody 中島千陽	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 青木	10:20-10:50 ◎ビラcore 秋葉	10:00-10:30 ◎ビラStretchC 中島沙也花	10:20-10:50 ◎ビラTotalBody 秋葉	
11:00-11:45 Strong Back&Arms 中島千陽	11:10-12:00 ◎ビラLower+ 田嶋	11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 田嶋	11:20-11:50 ◎ビラPerBackBody 秋葉	11:00-11:50 ◎ビラA+ 中島沙也花	11:20-12:10 ◎ビラA+ 中島沙也花	
12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 中島千陽	12:30-13:20 ◎ビラB&A+ 田嶋	13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 田嶋		12:20-13:10 ◎ビラLower+ 秋葉	12:40-13:10 ◎ビラControlF 中島沙也花	
13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 青木	13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 青木				13:40-14:10 ◎ビラHipLine 中島沙也花	定休日
					14:50-15:40 ◎ビラH&L+ 田嶋	
					16:10-17:00 ◎ビラB&A+ 田嶋	
17:40-18:10 ◎ビラcore 秋葉	●17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 田嶋	17:20-18:10 ◎ビラB+ 佐方		17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 秋葉	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 田嶋	
18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 秋葉	19:00-19:30 ◎ビラStretchC 秋葉	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 中島千陽	18:20-19:05 Strong Hip&Legs 中島千陽	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 田嶋		
19:40-20:30 ◎ビラLower+ 佐方	●20:00-20:50 ◎ビラWaist+ 秋葉	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 中島千陽	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 中島千陽	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 田嶋		
21:00-21:45 Power Basic 佐方	21:20-21:50 ◎ビラcore 秋葉	21:00-21:45 Strong Hip&Legs 中島千陽	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 田嶋	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 田嶋		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	◎ビラ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+