2026年6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06月17日02:05 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	－
						08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 吉野							08:00–08:45 Power Basic 佐方							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 森脇					
	09:00–09:50 ◎ビラA+ 中島	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 中島	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 吉野	09:00–09:45 Strong Back&Arms 田嶋	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 秋葉	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 森脇		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 吉野	09:00–09:30 ◎ビラcore 秋葉	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 佐方	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 佐方	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 森脇	09:20–10:05 Power Waist Shape 佐方		09:00–09:45 Boost Upper&Lower 佐方	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 青木	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 吉野	09:00–09:45 Power Waist Shape 佐方	09:00–09:50 ◎ビラA+ 中島	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 森脇		09:00–09:50 ◎ビラA+ 中島	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 森脇	
	10:20–10:50 ◎ビラHipLine 中島	10:00–10:30 ◎ビラcore 中島	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 秋葉	10:10–11:00 ◎ビラH&L+ 田嶋	10:00–10:30 ◎ビラTotalBody 秋葉	10:40–11:25 Strong Hip&Legs 田嶋		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 吉野	10:00–10:30 ◎ビラStretchC 秋葉	10:20–11:10 ◎ビラB+ 佐方	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 佐方	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 森脇	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 吉野		10:10–11:00 ◎ビラB+ 佐方	10:20–11:05 Power Basic 秋葉	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 吉野	10:10–10:40 ◎ビラRefCore 佐方	10:20–10:50 ◎ビラcore 中島	10:40–11:10 ◎ビラPerBackBody 秋葉		10:20–10:50 ◎ビラRefCore 佐方	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 森脇	
	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 吉野		11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 秋葉	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 森脇	11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 田嶋	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 田嶋		11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 秋葉	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 吉野	11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 中島	11:20–12:05 Power Basic 秋葉	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 秋葉	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 森脇		11:30–12:00 ◎ビラControlF 中島	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 森脇	11:40–12:10 ◎ビラStretchC 秋葉	11:10–12:00 ◎ビラUpper+ 吉野	11:20–11:50 ◎ビラPerBackBody 秋葉	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 秋葉		11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 佐方	11:40–12:25 Strong Back&Arms 田嶋	
	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 吉野		12:40–13:10 ◎ビラcore 秋葉	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 森脇	12:20–13:05 Boost Upper&Lower 田嶋			12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 吉野	12:40–13:10 ◎ビラControlF 中島	12:40–13:10 ◎ビラcore 秋葉	12:40–13:10 ◎ビラcore 秋葉				12:30–13:00 ◎ビラcore 中島	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 森脇	12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 秋葉	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 吉野	12:20–13:10 ◎ビラB+ 秋葉			12:40–13:30 ◎ビラLower+ 佐方	12:50–13:20 ◎ビラRefBody 田嶋	
	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 秋葉							13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 青木					14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 中島				13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 青木		13:40–14:10 ◎ビラRefCore 中島					
	14:00–14:50 ◎ビラB&A+ 青木				14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 森脇	14:40–15:10 ◎ビラTotalBody 秋葉			15:00–15:50 ◎ビラLower+ 青木	15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 吉野			15:00–15:50 ◎ビラA+ 中島		14:30–15:15 Strong Back&Arms 田嶋		15:00–15:50 ◎ビラLower+ 青木			14:20–15:10 ◎ビラB+ 佐方			14:50–15:20 ◎ビラRefCore 佐方	
						15:40–16:30 ◎ビラLower+ 森脇							16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 吉野							15:40–16:10 ◎ビラRefCore 佐方					
			17:00–17:50 ◎ビラLower+ 吉野	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 吉野		17:00–17:30 ◎ビラBackStyle 中島			17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 森脇	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 田嶋	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 吉野	17:30–18:15 Strong Hip&Legs 田嶋	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 吉野		17:20–17:50 ◎ビラRefBody 田嶋	17:30–18:00 ◎ビラRefCore 佐方		16:40–17:25 Boost Upper&Lower 田嶋					
	17:40–18:30 ◎ビラB+ 秋葉	17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 秋葉			17:40–18:10 ◎ビラRefBody 田嶋	18:00–18:30 ◎ビラHipLine 中島											17:40–18:10 ◎ビラHipLine 中島	17:20–18:05 Strong Hip&Legs 田嶋	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 吉野			17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 秋葉	17:20–18:10 ◎ビラB+ 秋葉	
		18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 秋葉	18:20–19:10 ◎ビラB+ 秋葉	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 吉野	18:40–19:10 ◎ビラcore 秋葉			18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 田嶋	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 森脇	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 田嶋	18:20–19:05 Power Basic 佐方	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 田嶋			18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 田嶋	18:30–19:20 ◎ビラB+ 佐方	18:40–19:10 ◎ビラControlF 中島	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 田嶋	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 吉野	18:00–18:30 ◎ビラRefBody 田嶋		18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 秋葉	18:40–19:10 ◎ビラcore 秋葉	
	19:00–19:30 ◎ビラcore 秋葉																							
		19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 田嶋	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 吉野	19:50–20:40 ◎ビラA+ 中島	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 森脇			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 森脇	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 田嶋	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 森脇	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 吉野	19:40–20:30 ◎ビラA+ 中島			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 吉野	19:50–20:40 ◎ビラB&A+ 田嶋	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 森脇	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 森脇	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 田嶋			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 吉野	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 吉野	
	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 田嶋																							
												21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 中島											
	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 田嶋	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 田嶋	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 吉野	21:10–21:40 ◎ビラHipLine 中島	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 森脇			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 森脇	21:00–21:45 Strong Back&Arms 田嶋	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 森脇	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 吉野				21:00–21:50 ◎ビラLower+ 吉野	21:10–21:40 ◎ビラRefBody 田嶋	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 森脇	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 森脇	21:00–21:45 Strong Back&Arms 田嶋			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 吉野	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 吉野	

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
		08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 吉野			
09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 吉野	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 佐方	09:20-10:10 ◎ピラLower+ 吉野		09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 佐方	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 佐方
10:20-11:10 ◎ピラLower+ 吉野	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 吉野	10:40-11:10 ◎ピラcore 秋葉		10:20-11:05 Boost Upper&Lower 秋葉	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 佐方
11:40-12:10 ◎ピラTotalBody 秋葉	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 吉野	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 佐方		11:30-12:00 ◎ピラStretchC 秋葉	11:40-12:10 ◎ピラRefCore 秋葉
12:40-13:10 ◎ピラStretchC 秋葉		13:00-13:30 ◎ピラRefCore 佐方		12:30-13:00 ◎ピラcore 秋葉	12:40-13:30 ◎ピラWaist+ 秋葉
		14:00-14:30 ◎ピラRefBody 田嶋		13:30-14:20 ◎ピラLower+ 森脇	14:00-14:30 ◎ピラRefBody 田嶋
		15:00-15:45 Strong Hip&Legs 田嶋		15:20-16:05 Power Basic 佐方	
		16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 森脇			
17:00-17:50 ◎ピラLower+ 森脇					17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 田嶋
		17:40-18:30 ◎ピラLower+ 森脇		17:40-18:10 ◎ピラControlF 中島	
18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 森脇	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 森脇			18:40-19:10 ◎ピラHipLine 中島	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 森脇
19:40-20:25 Strong Hip&Legs 田嶋	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 森脇			19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 森脇	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 森脇
21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 田嶋	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 田嶋			21:00-21:50 ◎ピラLower+ 森脇	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 森脇

【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+