2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 新金岡店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月25日02:01 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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	Aスタジオ
			10:30–11:00 ◎ビラChestSR 今枝																					
	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 島田	10:30–11:15 Power Waist Shape 今枝		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 松田		10:30–11:00 ◎ビラRefCore 松田	10:30–11:20 ◎ビラB+ 島内	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 松田	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 松田	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 今枝	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 島田		10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 松田	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 堀井	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 堀井	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 島田	●10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 島内	10:30–11:00 ◎ビラPerBackBody 今枝		10:30–11:00 ◎ビラChestSR 野崎	10:30–11:20 ◎ビラB+ 今枝	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 田川	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 島田	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 島内
	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 野崎	11:45–12:15 ◎ビラRefBody 今枝	11:30–12:20 ◎ビラA+ 野崎	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 松田		11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 堀井	11:50–12:35 Strong Back&Arms 松田	12:00–12:45 Power Basic 松田	11:30–12:15 Strong Hip&Legs 松田	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 島田	11:50–12:35 Strong Back&Arms 島田		11:50–12:20 ◎ビラRefBody 松田	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 今枝	11:50–12:40 ◎ビラJumpM 野崎	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 島田	11:50–12:35 Strong Back&Arms 島内	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 堀井		11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 野崎	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 田川	11:50–12:40 ◎ビラB+ 田川	11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 島田	11:50–12:35 Power Waist Shape 島内
	12:50–13:20 ◎ビラRefBody 島田	12:45–13:35 ◎ビラB+ 田川	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 今枝	12:50–13:35 Strong Back&Arms 島田		12:40–13:25 Boost Upper&Lower 松田		13:30–14:00 ◎ビラRefCore 松田	12:45–13:35 ◎ビラLower+ 島田	13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 今枝	13:10–13:40 ◎ビラChestSR 今枝		12:50–13:40 ◎ビラLower+ 堀井	13:10–13:40 ◎ビラChestSR 今枝	13:10–14:00 ◎ビラB+ 島内	13:20–14:10 ◎ビラWaist+ 松田	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 今枝	12:50–13:20 ◎ビラChestSR 今枝		12:50–13:35 Power Waist Shape 田川	12:50–13:20 ◎ビラPerBackBody 今枝	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 島田	12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 島内	
	13:50–14:35 Strong Back&Arms 島田	14:05–14:35 ◎ビラRefBody 島内	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 島田	14:10–15:00 ◎ビラH&L+ 松田		13:55–14:40 Power Basic 島内		14:40–15:30 ◎ビラLower+ 堀井	14:05–14:55 ◎ビラB&A+ 島田	14:10–14:40 ◎ビラRefCore 島内	14:10–14:40 ◎ビラRefCore 島内		14:10–14:40 ◎ビラPerBackBody 今枝	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 堀井	14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 堀井	14:40–15:10 ◎ビラPerBackBody 今枝	14:10–14:55 Power Basic 今枝	13:50–14:35 Strong Hip&Legs 島田		14:10–14:40 ◎ビラTotalBody 野崎	13:50–14:40 ◎ビラWaist+ 田川	14:10–15:00 ◎ビラH&L+ 島田	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 島内	
	15:05–15:55 ◎ビラUpper+ 島内	15:05–15:50 Strong Hip&Legs 島内	15:30–16:00 ◎ビラPerBackBody 今枝	15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 島内		15:15–15:45 ◎ビラRefCore 島内		16:00–16:30 ◎ビラChestSR 今枝	15:25–16:15 ◎ビラUpper+ 堀井	15:10–16:00 ◎ビラUpper+ 島田	15:10–16:00 ◎ビラLower+ 島内		15:15–15:55 Boost Upper&Lower 島田		15:50–16:20 ◎ビラRefBody 島内			15:05–15:35 ◎ビラRefCore 松田			15:10–15:40 ◎ビラRefBody 島内			
				16:50–17:40 ◎ビラLower+ 島内					17:10–18:00 ◎ビラLower+ 堀井	17:30–18:00 ◎ビラRefBody 島田	16:30–17:15 Power Basic 今枝							16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 堀井						
			17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 野崎			17:20–18:10 ◎ビラLower+ 堀井					17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 松田				17:45–18:30 Power Waist Shape 野崎		17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 松田	17:30–18:15 Power Waist Shape 松田		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 堀井	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 松田	17:20–18:05 Power Basic 松田	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 堀井	
	18:20–19:05 Power Basic 野崎	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 松田	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 島田	18:10–18:40 ◎ビラRefCore 今枝		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 堀井	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 島田	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 今枝	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 島田	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 堀井	19:10–19:40 ◎ビラRefBody 島内		18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 堀井	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 島田	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 野崎	18:20–19:05 Strong Hip&Legs 松田	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 松田	18:45–19:35 ◎ビラB&A+ 島内		18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 松田	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 松田	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 堀井	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 堀井	17:50–18:40 ◎ビラB+ 松田
	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 島内	19:40–20:25 Power Basic 島内	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 島田	19:10–19:55 Strong Hip&Legs 今枝		20:00–20:30 ◎ビラChestSR 今枝	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 堀井	19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 今枝	●19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 島内	19:45–20:30 Power Basic 島内			●19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 島内	19:45–20:30 Strong Back&Arms 島田	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 島田	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 今枝	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 松田			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 堀井	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 島内	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 今枝	19:20–20:10 ◎ビラJumpM 野崎
	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 野崎	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 島内	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 松田			21:00–21:45 Power Waist Shape 今枝	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 今枝	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 島田	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 島内	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 堀井			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 島内	●21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 島内	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 島内	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 今枝	21:00–21:50 ◎ビラA+ 野崎			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 堀井	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 堀井	●21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 島内	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 今枝	20:45–21:35 ◎ビラUpper+ 堀井

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
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
10:30–11:15 Strong Hip&Legs 島内	定休日	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 松田	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 島田	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 島田	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 阿部
11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 島内		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 堀井	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 島内	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 島田	11:50–12:40 ◎ピラB+ 今枝
13:10–13:40 ◎ピラRefCore 今枝		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 堀井	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 島内	12:50–13:35 Strong Back&Arms 島内	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 松田
14:10–15:00 ◎ピラLower+ 松田		14:30–15:00 ◎ピラChestSR 今枝	14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 島田	14:10–15:00 ◎ピラB+ 今枝	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 田川
15:30–16:00 ◎ピラRefCore 松田			15:30–16:15 Power Basic 松田		
16:30–17:15 Power Basic 今枝					
		17:30–18:00 ◎ピラRefCore 今枝	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 堀井	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 島田	
17:50–18:40 ◎ピラB&A+ 島田					18:00–18:50 ◎ピラLower+ 田川
		18:30–19:15 Strong Hip&Legs 今枝	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 今枝	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 今枝	
19:10–20:00 ◎ピラLower+ 島田					19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 松田
		19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 島田	20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 松田	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 堀井	
					20:40–21:10 ◎ピラRefCore 田川
		21:10–21:40 ◎ピラRefBody 島田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 堀井	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 堀井	

【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	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+