2026年5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29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	－
							10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 田川					10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 野崎												
	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 島田	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 島田		10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田川	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 島田	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 阿部		10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 室山	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松田		10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 島田		10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 島田	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 堀井	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀井	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 永峰		10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 阿部	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀井	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松田	10:30–11:15 Strong Back&Arms 阿部	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 松田	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 楠見	
							11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松田				11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 島田	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 野崎		11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 岡本							11:45–12:15 ◎ﾋﾞﾗRefBody 阿部			
	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 島田	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 勝目		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 田川	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 島田	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 阿部		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 島田	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 松田				11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 島田		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 野崎	11:50–12:35 Power Basic 宮地		11:50–12:35 Strong Back&Arms 阿部	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 松田	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 松田		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 島田	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 楠見	
							12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 松田				12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 今枝	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 阿部	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗcore 室山	13:05–13:50 Power Waist Shape 岡本							12:45–13:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 島田			
	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松田	13:05–13:55 ◎ﾋﾞﾗB+ 島田		13:10–13:55 Power Basic 松田	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 島田	13:10–13:55 Power Waist Shape 松田		13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀井	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 松田							13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永峰		13:05–13:55 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀井	13:10–13:55 Power Waist Shape 松田	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 松田		13:05–13:55 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 島田	13:10–13:55 Strong Back&Arms 田川	
							14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 田川				●14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀井	14:10–14:55 Strong Hip&Legs 阿部	14:10–14:55 Power Basic 島田	14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀井							14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 今枝			
	14:25–15:15 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀井			14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 野崎	14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀井	14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 野崎		14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗcore 室山	14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 島田							14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 島田		14:25–15:15 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 松田	14:25–14:55 ◎ﾋﾞﾗChestSR 今枝	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 田川			14:25–14:55 ◎ﾋﾞﾗStretchC 野崎	
		15:45–16:30 Power Waist Shape 勝目		15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野崎	15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 松田	15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀井	15:30–16:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 松田		15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 島田					15:40–16:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 松田		15:35–16:20 Power Basic 島田							15:25–16:15 ◎ﾋﾞﾗB+ 松田	
																						16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 今枝		
		17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 島田		16:50–17:35 Boost Upper&Lower 田川	16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 松田	17:10–17:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 野崎			16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 永峰							16:50–17:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 松田							16:45–17:15 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 松田	
							17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 岡本					17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 野崎	17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 室山					17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 今枝	17:25–18:10 Strong Back&Arms 今枝			17:20–18:05 Boost Upper&Lower 堀井	17:45–18:15 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 野崎	
	18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀井	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀井		18:10–18:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 松田	18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀井	18:10–18:55 Boost Upper&Lower 堀井		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 斎藤	18:10–18:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 勝目		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 今枝	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 野崎	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 野崎	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松田	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 松田	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松田		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 田川	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀井	18:25–19:10 Strong Back&Arms 島田	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 今枝	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 今枝	18:45–19:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 今枝	
	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀井	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀井		19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松田	19:30–20:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 松田	19:30–20:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 野崎	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 島田	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀井	19:10–19:55 Power Basic 勝目		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀井	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 阿部	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 松田	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 島田	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 島田	19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 島田		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀井	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 今枝	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 田川	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 今枝	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀井		
	20:50–21:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 松田						20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 島田																	
							21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡本	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀井			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 堀井	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 勝目	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 松田	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 島田	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 島田			21:00–21:45 Power Waist Shape 今枝	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 島田	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 田川	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 今枝	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 今枝	

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	-
10:30–11:00 ◎ピラStretchC 野﨑	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 田川	10:30–11:15 Power Basic 今枝	10:30–11:20 ◎ピラB+ 島田	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 楠見	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 島田	定休日
11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 松田	11:50–12:35 Power Waist Shape 田川	11:45–12:35 ◎ピラLower+ 堀井	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 堀井	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 島田	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 島田	
12:50–13:20 ◎ピラRefBody 松田	13:05–13:35 ◎ピラChestSR 今枝	13:05–13:50 Boost Upper&Lower 堀井	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 堀井	13:05–13:55 ◎ピラWaist+ 島田	13:05–13:35 ◎ピラRefCore 島田	
	14:05–14:55 ◎ピラUpper+ 楠見	14:20–14:50 ◎ピラChestSR 今枝	14:30–15:00 ◎ピラBackStyle 松田	14:20–15:05 Boost Upper&Lower 松田	14:05–14:50 Power Basic 松田	
		15:20–16:10 ◎ピラJumpM 室山			15:20–16:10 ◎ピラLower+ 楠見	
					16:40–17:10 ◎ピラBackStyle 野﨑	
	17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 今枝		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 今枝		17:40–18:25 Boost Upper&Lower 楠見	
18:20–19:10 ◎ピラLower+ 楠見	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 今枝	18:20–19:10 ◎ピラB+ 室山	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 今枝	18:25–19:15 ◎ピラUpper+ 松田	18:55–19:25 ◎ピラChestSR 今枝	
19:45–20:30 Boost Upper&Lower 堀井	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 島田	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 楠見	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 松田	19:45–20:30 Power Waist Shape 松田		
21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 島田	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 島田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 楠見	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 松田	21:00–21:45 Strong Back&Arms 田川		

【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	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+