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

※2026年04月30日02:08 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	-
		08:30-09:20 ◎ビラJumpM 小笠原		08:30-09:15 Strong Back&Arms 麻生	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 石塚	08:30-09:00 ◎ビラBackStyle 石塚			08:30-09:15 Boost Upper&Lower 大矢							08:30-09:15 Power Basic 石塚							08:30-09:15 Power Waist Shape 綿田	
	09:30-10:20 ◎ビラB+ 麻生	09:50-10:20 Rin-Ballet 小笠原		09:50-10:40 ◎ビラLower+ 麻生	09:50-10:20 ◎ビラChestSR 石塚	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 石塚	09:30-10:20 ◎ビラB+ 麻生	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 綿田	09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 大矢		09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 麻生	09:30-10:20 ◎ビラB+ 麻生	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 石塚	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 磯員	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 麻生	09:40-10:10 ◎ビラChestSR 石塚		09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 磯員	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 麻生	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 磯員	09:30-10:15 Power Basic 石塚	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 大矢	09:40-10:30 ◎ビラLower+ 石塚	
	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 麻生	11:10-12:00 ◎ビラLower+ 磯員		11:10-12:00 ◎ビラUpper+ 綿田	10:50-11:40 ◎ビラJumpM 小笠原	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 小笠原	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 麻生	10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 綿田	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 麻生		10:50-11:40 ◎ビラB+ 麻生	10:40-11:25 Strong Back&Arms 麻生	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 石塚	10:30-11:15 Power Waist Shape 磯員	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 川瀬	10:40-11:25 Strong Back&Arms 麻生		10:30-11:20 ◎ビラLower+ 磯員	10:40-11:25 Strong Back&Arms 麻生	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 川瀬	10:40-11:10 ◎ビラBackStyle 石塚	10:50-11:35 Strong Hip&Legs 大矢	11:00-11:30 ◎ビラBackStyle 石塚	
	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 大矢	12:30-13:00 ◎ビラTotalBody 磯員			12:10-12:40 Rin-Ballet 小笠原	12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 綿田	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 磯員	11:50-12:35 Power Basic 磯員	12:20-13:05 Strong Back&Arms 麻生		12:10-12:40 ◎ビラChestSR 石塚	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 川瀬	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 磯員	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 川瀬	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 川瀬	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 麻生		11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 大矢	11:50-12:20 ◎ビラChestSR 石塚	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 川瀬	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 磯員	12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 磯員		
	13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 大矢			13:30-14:20 ◎ビラB+ 麻生			13:10-14:00 ◎ビラLower+ 磯員	13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 磯員	13:40-14:25 Strong Hip&Legs 綿田		13:00-13:30 ◎ビラRefBody 川瀬	13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 磯員		13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 川瀬	13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 綿田					13:00-13:30 ◎ビラBackStyle 磯員	13:00-13:30 ◎ビラTotalBody 磯員	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 磯員	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 川瀬	
		14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 麻生	定休日		14:50-15:40 ◎ビラLower+ 川瀬	15:10-15:40 ◎ビラChestSR 石塚		15:30-16:00 ◎ビラTotalBody 磯員	14:50-15:35 Power Waist Shape 綿田	定休日	14:30-15:20 ◎ビラWaist+ 麻生		14:10-14:40 ◎ビラcore 小笠原			14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 大矢	定休日	14:20-14:50 ◎ビラTotalBody 磯員	13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 麻生			14:30-15:00 ◎ビラRefBody 大矢	14:30-15:00 ◎ビラChestSR 石塚	定休日
				15:10-16:00 ◎ビラUpper+ 川瀬															15:10-15:40 ◎ビラPerBackBody 綿田	15:40-16:30 ◎ビラLower+ 大矢				15:40-16:30 ◎ビラLower+ 石塚	
	15:50-16:40 ◎ビラLower+ 川瀬				16:10-16:40 ◎ビラRefBody 川瀬	16:10-16:40 ◎ビラBackStyle 石塚					16:00-16:50 ◎ビラLower+ 川瀬					16:25-17:10 Boost Upper&Lower 大矢		16:20-17:05 Boost Upper&Lower 川瀬	16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 綿田						
	16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 川瀬	17:10-18:00 ◎ビラB+ 麻生		17:25-18:10 Strong Hip&Legs 綿田	17:10-18:00 ◎ビラB&A+ 大矢	17:10-18:00 ◎ビラLower+ 綿田	16:35-17:20 Boost Upper&Lower 川瀬	16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 綿田	16:50-17:20 ◎ビラPerBackBody 綿田			17:30-18:00 ◎ビラPerBackBody 綿田		16:40-17:30 ◎ビラB&A+ 大矢	16:30-17:20 ◎ビラB+ 麻生	17:30-18:20 ◎ビラB+ 麻生			16:50-17:20 ◎ビラBackStyle 磯員				17:10-18:00 ◎ビラWaist+ 麻生	
									17:40-18:10 ◎ビラRefBody 川瀬		17:50-18:20 ◎ビラRefBody 川瀬				17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 川瀬			17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 川瀬		17:50-18:35 Boost Upper&Lower 大矢	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 川瀬	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 川瀬		
	18:00-18:30 ◎ビラRefBody 川瀬	18:30-19:00 ◎ビラBackStyle 磯員			18:30-19:15 Strong Hip&Legs 大矢	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 綿田	17:50-18:40 ◎ビラB+ 麻生	18:00-18:45 Strong Hip&Legs 石塚	18:30-19:20 ◎ビラLower+ 川瀬			18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 大矢	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 石塚	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 磯員				18:20-19:05 Strong Hip&Legs 綿田				18:30-19:20 ◎ビラB+ 麻生	
	19:00-19:45 Power Waist Shape 磯員			18:40-19:25 Power Waist Shape 綿田			19:10-19:40 ◎ビラRefBody 川瀬	19:10-19:40 ◎ビラBackStyle 磯員			19:00-19:45 Power Basic 石塚	19:30-20:00 ◎ビラChestSR 石塚	19:10-20:00 ◎ビラJumpM 小笠原	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 大矢	19:10-20:00 ◎ビラLower+ 綿田	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 大矢		19:00-19:45 Strong Hip&Legs 大矢	19:30-20:15 Power Basic 石塚	19:10-20:00 ◎ビラLower+ 麻生	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 大矢	19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 川瀬		
																					19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 大矢			
	20:10-21:00 ◎ビラLower+ 磯員						20:10-20:55 Power Waist Shape 磯員	20:10-21:00 ◎ビラLower+ 石塚			20:20-21:10 ◎ビラUpper+ 石塚	20:30-21:20 ◎ビラLower+ 石塚	20:20-21:10 ◎ビラUpper+ 磯員	20:40-21:25 Strong Hip&Legs 大矢	20:30-21:15 Power Waist Shape 綿田			20:20-21:10 ◎ビラB&A+ 大矢	20:50-21:20 ◎ビラBackStyle 石塚	20:30-21:20 ◎ビラWaist+ 麻生	21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 綿田	20:30-21:00 ◎ビラTotalBody 磯員		

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	–
09:30–10:15 Strong Back&Arms 麻生	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 綿田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 綿田	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 磯貝	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 磯貝	08:30–09:20 ◎ピラB&A+ 大矢	定休日
10:40–11:30 ◎ピラLower+ 麻生	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 小笠原	10:50–11:35 Power Waist Shape 綿田	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 磯貝	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 磯貝	09:50–10:40 ◎ピラLower+ 大矢	
	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 磯貝	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 石塚	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 大矢	11:50–12:20 Cardio Reform Blast 小笠原	11:10–12:00 ◎ピラWaist+ 麻生	
	13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 磯貝	13:20–14:05 Power Basic 石塚	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 川瀬	12:40–13:25 Strong Back&Arms 麻生	12:30–13:20 ◎ピラB+ 麻生	
		14:55–15:40 Boost Upper&Lower 川瀬			15:00–15:30 ◎ピラBackStyle 石塚	
16:00–16:45 Boost Upper&Lower 川瀬		16:10–16:55 Power Waist Shape 綿田	16:10–16:55 Strong Hip&Legs 川瀬	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 川瀬	16:00–16:30 ◎ピラChestSR 石塚	
17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 大矢	16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 綿田		17:30–18:15 Power Waist Shape 磯貝	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 川瀬	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 川瀬	
18:30–19:00 ◎ピラChestSR 小笠原	18:00–18:45 Strong Hip&Legs 綿田				18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 川瀬	
19:40–20:10 ◎ピラcore 小笠原	19:10–19:40 ◎ピラcore 小笠原	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 川瀬	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 川瀬	19:10–19:40 Rin-Ballet 小笠原		
20:40–21:10 ◎ピラRefBody 川瀬	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 磯貝	20:30–21:00 ◎ピラChestSR 石塚	20:30–21:20 ◎ピラB&A+ 大矢	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 麻生		

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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+