2026年6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05月24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。

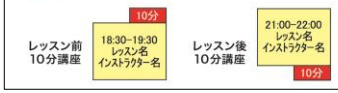
	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
						08:30–09:00 ◎ピラHipLine 石塚							08:30–09:15 Boost Upper&Lower 大矢							08:30–09:20 ◎ピラLower+ 綿田				
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 綿田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 大矢	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 綿田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 磯員	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 石塚	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 石塚		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 綿田	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 綿田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 大矢	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 石塚	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大矢	09:50–10:40 ◎ピラB+ 大矢		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 石塚	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 綿田	09:30–10:15 Power Basic 石塚	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 磯員	09:30–10:20 ◎ピラB+ 大矢	09:50–10:20 ◎ピラChestSR 石塚		09:30–10:20 ◎ピラJumpM 石塚	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 大矢	09:30–10:15 Power Basic 石塚
	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 綿田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 大矢	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 綿田	10:50–11:35 Power Waist Shape 磯員	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 石塚	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 綿田		10:50–11:35 Strong Hip&Legs 綿田	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 綿田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 大矢	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 石塚	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 大矢	11:10–12:00 ◎ピラLower+ 綿田		10:50–11:40 ◎ピラJumpM 石塚	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 綿田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 石塚	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 綿田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 大矢	10:50–11:35 Power Waist Shape 綿田		10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 石塚	10:40–11:30 ◎ピラB+ 大矢	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 石塚
	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 磯員	12:10–13:00 ◎ピラJumpM 石塚	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 大矢	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 大矢	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 竹矢	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 綿田		12:10–12:40 ◎ピラcore 磯員	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 磯員	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 綿田	11:50–12:35 Power Waist Shape 磯員	12:10–13:00 ◎ピラJumpM 石塚	12:30–13:00 ◎ピラPerBackBody 綿田		12:10–12:55 Power Waist Shape 磯員	11:50–12:40 ◎ピラB+ 大矢	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 綿田	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 石塚	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 磯員	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 大矢		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 綿田	12:00–12:45 Power Waist Shape 磯員	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 綿田
	13:00–13:45 Boost Upper&Lower 大矢		13:30–14:20 ◎ピラB+ 大矢		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 竹矢	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 磯員		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 磯員	13:10–13:55 Power Waist Shape 磯員	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 綿田					13:30–14:20 ◎ピラLower+ 磯員	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 磯員		13:10–13:55 Power Basic 石塚	13:30–14:00 ◎ピラcore 磯員			13:00–13:30 ◎ピラChestSR 綿田	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 磯員	
				15:30–16:20 ◎ピラJumpM 石塚		16:20–16:50 Cardio Reform Blast 小笠原					15:30–16:20 ◎ピラLower+ 綿田	15:30–16:00 ◎ピラcore 磯員	15:00–15:30 ◎ピラChestSR 石塚				15:30–16:20 ◎ピラB+ 大矢	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 磯員		14:40–15:30 ◎ピラLower+ 綿田				15:35–16:25 ◎ピラUpper+ 中垣内
	17:10–18:00 ◎ピラB+ 大矢	17:30–18:00 Cardio Reform Blast 小笠原	17:20–17:50 ◎ピラChestSR 綿田	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 磯員	16:10–17:00 ◎ピラLower+ 竹矢	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 磯員		17:20–18:05 Power Waist Shape 綿田	17:00–17:30 ◎ピラPerBackBody 綿田	17:30–18:00 ◎ピラHipLine 石塚	16:50–17:40 ◎ピラJumpM 石塚	16:30–17:20 ◎ピラB+ 大矢	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 大矢		16:00–16:50 ◎ピラLower+ 荒川	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 磯員	16:50–17:20 ◎ピラHipLine 石塚	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 大矢	16:00–16:30 ◎ピラPerBackBody 綿田				16:55–17:45 ◎ピラJumpM 石塚
	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 大矢	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 小笠原	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 磯員	18:10–18:40 ◎ピラHipLine 石塚	17:30–18:15 Power Basic 石塚	18:40–19:30 ◎ピラA+ 小笠原		18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 大矢	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 荒川	18:30–19:20 ◎ピラJumpM 石塚	18:10–18:40 ◎ピラPerBackBody 綿田	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 磯員	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 石塚		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 石塚	17:40–18:10 ◎ピラcore 磯員	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 大矢	18:20–19:05 Power Waist Shape 磯員	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 荒川	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 石塚		17:30–18:00 ◎ピラHipLine 石塚	18:00–18:30 ◎ピラcore 磯員	
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 石塚	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 石塚	19:40–20:10 ◎ピラcore 磯員	19:10–20:00 ◎ピラB+ 大矢	19:30–20:00 ◎ピラChestSR 綿田			19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 磯員	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 荒川	19:40–20:10 ◎ピラcore 磯員	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 磯員	19:10–20:00 ◎ピラJumpM 石塚			●19:40–20:30 ◎ピラLower+ 荒川	19:10–19:55 Boost Upper&Lower 大矢	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 綿田	19:40–20:10 ◎ピラChestSR 綿田	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 荒川	18:40–19:30 ◎ピラJumpM 石塚		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 大矢	19:10–19:55 Strong Hip&Legs 綿田	18:20–18:50 ◎ピラStretchC 中垣内
	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 石塚	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 石塚	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 大矢	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 大矢	20:30–21:15 Strong Hip&Legs 綿田			21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 磯員	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 磯員	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 磯員	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 磯員	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 石塚			21:00–21:30 ◎ピラcore 磯員	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 大矢	20:30–21:15 Strong Hip&Legs 綿田	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 綿田	20:40–21:10 ◎ピラTotalBody 磯員			19:30–20:20 ◎ピラB+ 大矢	19:20–20:05 Power Waist Shape 綿田
																						20:40–21:30 ◎ピラLower+ 磯員	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 綿田	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 綿田

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

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	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
4	◎ピラA+	Advance+	50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）



【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+