2026年1月レッスンスケジュール Rintosull パセオ野間大池店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月09日02:02 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	-	-	-	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 三浦						08:00-08:50 ◎ビラB+ 合田	定休日	08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 三浦					08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 三浦	定休日						08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 大塚
				09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 大城	09:30-10:20 ◎ビラB+ 大城	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 三浦	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 大塚	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 大塚	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 合田	09:20-10:10 ◎ビラB&A+ 大城		09:20-10:10 ◎ビラLower+ 合田	09:30-10:20 ◎ビラB+ 三浦	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 赤司	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 大城	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 大塚	09:20-09:50 ◎ビラRefCore 三浦		09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 三浦	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 大城	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 大塚	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 三浦	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 大塚	09:20-09:50 ◎ビラStretchC 赤司
				10:40-11:10 ◎ビラRefCore 三浦	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 合田	10:30-11:20 ◎ビラJumpM 赤司	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 大塚	10:50-11:20 ◎ビラChestSR 合田	10:40-11:30 ◎ビラWaist+ 大城	10:40-11:10 ◎ビラRefBody 大城		10:40-11:30 ◎ビラWaist+ 三浦	10:50-11:40 ◎ビラA+ 赤司	10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 合田	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 大塚	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 大城	10:20-11:10 ◎ビラB+ 大城		10:30-11:20 ◎ビラJumpM 赤司	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 三浦	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 大城	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 三浦	10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 三浦	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 大塚
				11:40-12:30 ◎ビラLower+ 合田	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 大塚	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 三浦	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 大城	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 合田	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 大城	11:40-12:30 ◎ビラA+ 赤司		12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 大塚	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 大塚	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 三浦	12:10-12:40 ◎ビラcore 大城	12:10-13:00 ◎ビラB+ 合田	11:40-12:10 ◎ビラRefBody 合田		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 大塚	12:10-13:00 ◎ビラB+ 大城	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 合田	11:50-12:40 ◎ビラB+ 合田	11:50-12:40 ◎ビラA+ 赤司	11:40-12:10 ◎ビラBackStyle 三浦
				13:00-13:30 ◎ビラStretchC 赤司	13:30-14:00 ◎ビラRefBody 大城	13:10-13:40 ◎ビラStretchC 赤司	13:30-14:00 ◎ビラcore 大城	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 大塚	12:40-13:10 ◎ビラTotalBody 合田	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 大塚		13:20-13:50 ◎ビラRefCore 大城	13:30-14:00 ◎ビラBackStyle 三浦	12:50-13:20 ◎ビラControlF 赤司	13:10-13:40 ◎ビラHipLine 赤司	13:30-14:00 ◎ビラRefCore 大城	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 大塚		13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 三浦	13:30-14:00 ◎ビラStretchC 赤司	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 大塚	13:10-13:40 ◎ビラChestSR 合田	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 大塚	12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 合田
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	14:00-14:50 ◎ビラB+ 大城	14:30-15:00 ◎ビラControlF 赤司	14:10-14:40 ◎ビラRefCore 三浦		14:30-15:00 ◎ビラRefBody 三浦		14:20-14:50 ◎ビラcore 大城	定休日	14:20-15:10 ◎ビラH&L+ 合田		13:50-14:40 ◎ビラH&L+ 合田	14:10-14:40 ◎ビラRefCore 大城	14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 大塚	14:00-14:30 ◎ビラcore 大城	定休日		14:30-15:00 ◎ビラControlF 赤司			14:30-15:00 ◎ビラRefCore 合田	14:00-14:30 ◎ビラControlF 赤司
				15:20-16:10 ◎ビラH&L+ 合田						15:20-15:50 ◎ビラTotalBody 合田		15:40-16:10 ◎ビラBackStyle 三浦					15:00-15:50 ◎ビラLower+ 大塚								15:00-15:50 ◎ビラH&L+ 三浦
				16:40-17:10 ◎ビラControlF 赤司			16:00-16:30 ◎ビラBackStyle 三浦			16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 大塚		16:40-17:30 ◎ビラLower+ 大塚	16:00-16:30 ◎ビラRefBody 三浦				16:20-16:50 ◎ビラChestSR 合田		16:20-16:50 ◎ビラRefBody 三浦		16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 大塚	16:20-17:10 ◎ビラA+ 赤司		16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 合田
						17:20-17:50 ◎ビラcore 大城	17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 三浦						17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 大城	16:40-17:30 ◎ビラJumpM 赤司										
					17:40-18:10 ◎ビラChestSR 合田			17:40-18:10 ◎ビラChestSR 合田		17:40-18:10 ◎ビラControlF 赤司					17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 大城	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 大塚	17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 合田		17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 合田		17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 大城		17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 大塚	17:20-18:10 ◎ビラB+ 三浦
														18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 三浦								17:40-18:30 ◎ビラLower+ 大城		
					18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 大塚	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 合田	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 大塚	18:40-19:30 ◎ビラB+ 三浦	18:30-19:00 ◎ビラStretchC 赤司				18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 大城		18:40-19:10 ◎ビラRefBody 三浦	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 合田			18:40-19:10 ◎ビラRefCore 合田	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 大塚	18:40-19:10 ◎ビラChestSR 合田	19:00-19:30 ◎ビラcore 大城		18:40-19:10 ◎ビラControlF 赤司	
									19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 大塚					19:20-20:10 ◎ビラLower+ 合田											
					20:00-20:30 ◎ビラStretchC 赤司	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 合田	19:40-20:30 ◎ビラB+ 大城	20:00-20:30 ◎ビラHipLine 赤司					19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 大塚		19:40-20:30 ◎ビラA+ 赤司	19:40-20:30 ◎ビラJumpM 赤司			19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 大塚	19:40-20:30 ◎ビラJumpM 赤司	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 大城	20:00-20:30 ◎ビラStretchC 赤司		19:40-20:30 ◎ビラB+ 合田	
									20:30-21:00 ◎ビラBackStyle 三浦					20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 三浦											
					21:00-21:50 ◎ビラLower+ 大塚	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 大城	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 三浦	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 三浦	21:20-21:50 ◎ビラControlF 赤司				21:00-21:50 ◎ビラLower+ 大城		21:00-21:50 ◎ビラB+ 三浦	21:00-21:30 ◎ビラChestSR 合田			21:00-21:50 ◎ビラLower+ 大塚	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 大塚	21:00-21:50 ◎ビラB+ 大城	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 大城	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 大城	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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
定休日	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大塚 10:40-11:10 ◎ピラStretchC 赤司 11:40-12:10 ◎ピラcore 大城 12:40-13:10 ◎ピラRefBody 大城 19:00-19:30 ◎ピラTotalBody 合田 19:50-20:40 ◎ピラLower+ 合田 21:00-21:30 ◎ピラRefCore 三浦	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 赤司 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 大塚 12:10-12:40 ◎ピラControlF 赤司 13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 大塚 15:50-16:20 ◎ピラcore 大城 16:50-17:40 ◎ピラLower+ 大塚 18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 大塚 19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 合田 20:50-21:40 ◎ピラWaist+ 大城	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大塚 10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 大塚 12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 三浦 13:30-14:00 ◎ピラBackStyle 三浦 14:30-15:00 ◎ピラChestSR 合田 17:20-17:50 ◎ピラRefCore 三浦 18:20-19:10 ◎ピラB+ 大城 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 合田 21:00-21:30 ◎ピラRefBody 大城	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 大塚 10:50-11:20 ◎ピラRefBody 合田 11:50-12:40 ◎ピラLower+ 大塚 13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 合田 14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 大塚 17:40-18:10 ◎ピラStretchC 赤司 18:40-19:30 ◎ピラLower+ 三浦 20:00-20:30 ◎ピラControlF 赤司 21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 三浦	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 大城 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 大塚 12:10-13:00 ◎ピラB+ 三浦 13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 大城 16:20-16:50 ◎ピラStretchC 赤司 17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 三浦 18:40-19:10 ◎ピラRefBody 大城 19:40-20:30 ◎ピラA+ 赤司 21:00-21:50 ◎ピラLower+ 三浦	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 大城 09:20-10:10 ◎ピラWaist+ 合田 10:40-11:10 ◎ピラRefBody 大城 11:40-12:10 ◎ピラTotalBody 合田 12:40-13:30 ◎ピラJumpM 赤司 14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 三浦 15:20-15:50 ◎ピラcore 大城 16:20-17:10 ◎ピラB+ 三浦 17:40-18:10 ◎ピラControlF 赤司

【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HipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30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	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラA+	Advance+	50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+