2026年4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03月24日02:10 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
				08:00–08:30 ◎ピラControlF 蒔田							08:00–08:45 Strong Hip&Legs 三浦							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 大城						
				09:00–09:30 ◎ピラStretchC 赤司							09:15–10:05 ◎ピラB+ 蒔田							09:20–10:05 Strong Back&Arms 赤司						
	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 蒔田	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 蒔田	09:30–10:15 Power Basic 赤司	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 蒔田		09:30–10:00 ◎ピラHipLine 三浦	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 蒔田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 蒔田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 大城	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 大城	10:35–11:05 ◎ピラcore 大城		09:30–10:20 ◎ピラJumpM 赤司	09:30–10:00 ◎ピラControlF 赤司	09:30–10:15 Power Basic 三浦	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 笹山	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 大城	10:35–11:05 ◎ピラTotalBody 大城		09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 笹山	09:30–10:15 Power Waist Shape 赤司	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 大城	09:30–10:20 ◎ピラB+ 大城	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 蒔田
	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 大城	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 大城	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 蒔田	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 三浦		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 蒔田	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 三浦	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 三浦	10:50–11:35 Strong Back&Arms 三浦	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 蒔田	11:35–12:25 ◎ピラUpper+ 三浦		10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 新垣	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 新垣	10:45–11:35 ◎ピラLower+ 新垣	10:30–11:15 Power Waist Shape 赤司	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 赤司	11:35–12:05 ◎ピラBackStyle 笹山		10:30–11:00 ◎ピラChestSR 赤司	10:45–11:35 ◎ピラLower+ 大城	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 蒔田	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 笹山	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 三浦
	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 三浦	11:50–12:40 ◎ピラB+ 上脇	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 大城			11:50–12:40 ◎ピラB+ 三浦	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 大城	11:50–12:35 Power Basic 蒔田	12:05–12:55 ◎ピラLower+ 大城	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 大城			12:10–12:55 Boost Upper&Lower 三浦	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 新垣	12:05–12:35 ◎ピラStretchC 蒔田	11:45–12:35 ◎ピラLower+ 三浦	12:05–12:55 ◎ピラB&A+ 大城			11:30–12:20 ◎ピラLower+ 蒔田	12:05–12:35 ◎ピラRefBody 三浦	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 笹山	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 蒔田	11:50–12:20 ◎ピラcore 笹山
	12:40–13:10 ◎ピラStretchC 蒔田			12:40–13:30 ◎ピラA+ 赤司			12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 蒔田				12:55–13:40 Power Waist Shape 新垣			13:05–13:35 ◎ピラcore 大城	13:05–13:35 ◎ピラRefBody 三浦	13:05–13:35 ◎ピラTotalBody 笹山		12:35–13:25 ◎ピラLower+ 蒔田			12:50–13:20 ◎ピラcore 笹山		12:50–13:35 Boost Upper&Lower 大城		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 蒔田
		13:10–13:40 ◎ピラControlF 赤司	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 大城			13:10–13:40 ◎ピラControlF 赤司		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 新垣	13:25–13:55 ◎ピラRefBody 新垣	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 蒔田			13:25–13:55 ◎ピラHipLine 赤司				13:25–13:55 ◎ピラControlF 蒔田			13:05–13:55 ◎ピラB+ 大城		13:05–13:55 ◎ピラLower+ 大城	
		14:10–14:40 ◎ピラcore 上脇		14:00–14:30 ◎ピラStretchC 三浦		14:10–15:00 ◎ピラJumpM 蒔田		14:30–15:00 ◎ピラChestSR 蒔田		14:25–14:55 ◎ピラChestSR 赤司	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 三浦			14:05–14:35 ◎ピラChestSR 赤司		14:05–14:35 ◎ピラStretchC 三浦		13:55–14:45 ◎ピラA+ 赤司				14:05–14:35 ◎ピラcore 笹山		14:10–14:40 ◎ピラHipLine 三浦
				15:00–15:50 ◎ピラLower+ 蒔田							15:30–16:00 ◎ピラTotalBody 大城							15:15–15:45 ◎ピラPerBackBody 笹山						
			16:20–17:05 Boost Upper&Lower 赤司	16:20–17:10 ◎ピラJumpM 蒔田			16:20–16:50 ◎ピラHipLine 三浦				16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 新垣		16:30–17:00 ◎ピラRefCore 大城		16:30–17:00 ◎ピラcore 大城		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 蒔田	16:15–17:05 ◎ピラB+ 大城			16:25–16:55 ◎ピラPerBackBody 笹山		16:20–16:50 ◎ピラControlF 蒔田	
		17:30–18:00 ◎ピラStretchC 上脇	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 大城	17:40–18:25 Power Basic 三浦		17:30–18:00 ◎ピラPerBackBody 蒔田	17:20–18:10 ◎ピラB+ 大城	17:20–17:50 ◎ピラControlF 蒔田	17:15–17:45 ◎ピラStretchC 三浦	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 新垣	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 新垣		17:30–18:20 ◎ピラLower+ 新垣	17:25–18:15 ◎ピラB&A+ 蒔田	17:30–18:15 Strong Hip&Legs 大城	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 蒔田	17:20–17:50 ◎ピラStretchC 三浦	17:35–18:20 Strong Hip&Legs 蒔田		17:40–18:25 Boost Upper&Lower 三浦	17:25–18:10 Strong Back&Arms 三浦	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 大城	17:20–17:50 ◎ピラcore 笹山	17:25–17:55 ◎ピラRefBody 大城
	19:00–19:50 ◎ピラB+ 三浦	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 大城	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 蒔田			18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 大城	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 赤司	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 新垣	18:15–19:00 Strong Hip&Legs 新垣	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 大城			18:50–19:40 ◎ピラB+ 三浦	18:45–19:30 Boost Upper&Lower 大城	18:45–19:15 ◎ピラTotalBody 蒔田	18:50–19:40 ◎ピラB+ 三浦	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 蒔田		19:00–19:30 ◎ピラControlF 赤司	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 大城	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 笹山	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 蒔田	18:25–19:10 Power Basic 三浦
		19:45–20:30 Power Waist Shape 上脇	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 大城			19:50–20:35 Power Basic 赤司	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 大城	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 蒔田	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 三浦	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 赤司			20:10–20:40 ◎ピラRefBody 新垣	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 赤司	19:45–20:35 ◎ピラUpper+ 蒔田	20:10–20:40 ◎ピラChestSR 赤司	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 大城		20:00–20:30 ◎ピラStretchC 蒔田	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 笹山	19:40–20:30 ◎ピラB+ 蒔田	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 大城	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 笹山
	20:10–20:55 Boost Upper&Lower 赤司																							
	21:15–21:45 ◎ピラBackStyle 三浦	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 三浦	21:00–21:45 Power Basic 三浦			21:05–21:55 ◎ピラB&A+ 大城	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 大城	21:00–21:45 Power Basic 赤司	20:50–21:40 ◎ピラA+ 赤司	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 新垣			21:10–21:55 Strong Hip&Legs 大城	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 蒔田	21:05–21:55 ◎ピラWaist+ 大城	21:10–21:40 ◎ピラHipLine 蒔田	21:00–21:50 ◎ピラB+ 三浦		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 三浦	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 三浦	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 笹山	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 笹山	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 大城

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
08:00–08:50 ◎ピラJumpM 蒔田	定休日	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 赤司	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 三浦	08:00–08:45 Power Basic 大城	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 笹山
09:20–09:50 ◎ピラChestSR 赤司		10:35–11:05 ◎ピラRefBody 大城	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 大城	09:15–09:45 ◎ピラRefCore 三浦	10:30–11:20 ◎ピラB+ 蒔田
10:20–11:10 ◎ピラB+ 三浦		11:25–12:15 ◎ピラUpper+ 三浦	12:10–12:55 Power Waist Shape 赤司	10:15–11:05 ◎ピラLower+ 大城	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 三浦
11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 大城		12:35–13:05 ◎ピラStretchC 三浦	13:25–14:15 ◎ピラB+ 三浦	11:35–12:05 ◎ピラBackStyle 笹山	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 笹山
13:00–13:30 ◎ピラStretchC 蒔田				12:35–13:20 Boost Upper&Lower 赤司	
14:00–14:30 ◎ピラRefCore 三浦				13:50–14:40 ◎ピラB+ 三浦	
15:00–15:45 Boost Upper&Lower 赤司				15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 大城	16:05–16:35 ◎ピラStretchC 三浦
16:15–17:05 ◎ピラLower+ 蒔田			16:40–17:10 ◎ピラChestSR 赤司	16:10–16:40 ◎ピラcore 笹山	
17:35–18:20 Strong Back&Arms 三浦			17:40–18:10 ◎ピラStretchC 蒔田	17:10–17:40 ◎ピラPerBackBody 笹山	17:05–17:55 ◎ピラJumpM 蒔田
		19:00–19:50 ◎ピラLower+ 蒔田	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 三浦		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 大城
		20:10–20:40 ◎ピラPerBackBody 笹山	20:00–20:30 ◎ピラControlF 赤司		19:45–20:30 Power Basic 大城
		21:00–21:45 Power Basic 蒔田	21:00–21:50 ◎ピラJumpM 蒔田		21:00–21:30 ◎ピラcore 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	◎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	◎ピラControlF	Control Flow	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+