2026年5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05月23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	-
		08:00–08:50 ◎ピラLower+ 蒔田		08:00–08:30 ◎ピラcore 赤司	08:00–08:30 ◎ピラPerBackBody 合田	08:00–08:45 Strong Hip&Legs 大城			08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 合田							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 赤司							08:00–08:30 ◎ピラStretchC 三浦	
		09:20–09:50 ◎ピラControlF 合田		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 大城	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 蒔田	09:15–09:45 ◎ピラTotalBody 赤司			09:20–09:50 ◎ピラRefBody 大城							09:15–10:05 ◎ピラB+ 大城						09:00–09:50 ◎ピラLower+ 白土	
	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 三浦						09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 大城	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大城			09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 合田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 三浦	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 三浦	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 大城	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 大城			09:30–10:20 ◎ピラLower+ 赤司	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 赤司	09:30–10:20 ◎ピラB+ 三浦	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 大城	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 大城	
		10:20–11:10 ◎ピラB+ 蒔田		10:20–11:10 ◎ピラB+ 今山	10:20–11:05 Strong Back&Arms 赤司	10:15–11:00 Boost Upper&Lower 三塩			10:20–11:05 Boost Upper&Lower 蒔田		10:20–11:10 ◎ピラB+ 大城				10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 合田	10:35–11:05 ◎ピラControlF 合田			10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 三浦		10:20–11:10 ◎ピラLower+ 蒔田		10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 合田	
	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 蒔田						10:50–11:40 ◎ピラLower+ 蒔田	10:50–11:40 ◎ピラB+ 合田				10:50–11:20 ◎ピラChestSR 赤司	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 赤司	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 合田				10:50–11:40 ◎ピラJumpM 三浦		10:50–11:20 ◎ピラRefCore 合田		10:50–11:20 ◎ピラControlF 合田	
		11:40–12:10 ◎ピラChestSR 赤司		11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 合田	11:35–12:25 ◎ピラH&L+ 吉原	11:30–12:20 ◎ピラB+ 大城			11:35–12:05 ◎ピラTotalBody 蒔田		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 合田	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 合田	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 大城		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 蒔田	11:35–12:20 Power Basic 赤司				11:30–12:15 Power Basic 三浦	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 赤司	11:50–12:20 ◎ピラcore 蒔田	11:40–12:10 ◎ピラHipLine 三浦	
	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 大城						12:10–12:40 ◎ピラcore 園田	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 大城			12:40–13:10 ◎ピラRefCore 大城			12:10–12:55 Boost Upper&Lower 赤司				12:10–12:40 ◎ピラChestSR 赤司			12:35–13:05 ◎ピラRefCore 大城			
		12:40–13:30 ◎ピラA+ 赤司		12:40–13:10 ◎ピラChestSR 赤司	12:55–13:25 ◎ピラControlF 合田	12:50–13:40 ◎ピラA+ 赤司			12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 高橋					13:25–14:15 ◎ピラWaist+ 大城	12:50–13:40 ◎ピラB+ 大城	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 蒔田				12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 三浦		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 大城	12:40–13:25 Power Waist Shape 合田	
	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 三浦						13:10–14:00 ◎ピラB+ 大城	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 合田			13:10–13:55 Strong Back&Arms 三浦		13:10–13:40 ◎ピラHipLine 三浦					13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 合田	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 蒔田					
		14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 合田		13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 大城	13:55–14:45 ◎ピラUpper+ 蒔田				14:00–14:30 ◎ピラPerBackBody 合田				14:10–14:40 ◎ピラRefCore 大城		14:10–14:40 ◎ピラControlF 蒔田	14:10–15:00 ◎ピラA+ 赤司						14:10–14:40 ◎ピラPerBackBody 合田	13:55–14:45 ◎ピラUpper+ 立花	
	14:10–15:00 ◎ピラB+ 蒔田					14:10–15:00 ◎ピラLower+ 三塩	14:30–15:00 ◎ピラPerBackBody 合田																	
		15:20–15:50 ◎ピラTotalBody 蒔田		15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 今山	15:15–16:00 Power Basic 赤司	15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 大城			15:00–15:50 ◎ピラLower+ 大城							15:30–16:00 ◎ピラChestSR 合田							15:15–16:05 ◎ピラH&L+ 三浦	
		16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 合田		16:20–17:05 Boost Upper&Lower 合田	16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 吉原	16:50–17:40 ◎ピラH&L+ 三塩		16:25–17:10 Boost Upper&Lower 大城	16:20–17:10 ◎ピラB+ 高橋					16:40–17:10 ◎ピラPerBackBody 合田		16:30–17:20 ◎ピラLower+ 蒔田		16:05–16:35 ◎ピラBackStyle 三浦					16:35–17:20 Boost Upper&Lower 大城	
	17:20–17:50 ◎ピラStretchC 蒔田						17:05–17:50 Power Basic 合田					17:10–18:00 ◎ピラB+ 蒔田			17:25–18:10 Boost Upper&Lower 三浦			17:05–17:50 Boost Upper&Lower 大城		17:25–18:10 Power Waist Shape 三浦			
		17:40–18:25 Strong Hip&Legs 蒔田		17:35–18:25 ◎ピラLower+ 今山	17:50–18:20 ◎ピラRefBody 吉原			17:40–18:10 ◎ピラHipLine 蒔田	17:40–18:25 Strong Back&Arms 蒔田			17:30–18:20 ◎ピラJumpM 蒔田		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 合田		17:50–18:20 ◎ピラPerBackBody 蒔田		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 蒔田			17:25–18:10 Strong Back&Arms 蒔田	17:50–18:20 ◎ピラTotalBody 合田	
	18:20–19:05 Strong Back&Arms 蒔田						18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 園田					18:30–19:15 Boost Upper&Lower 赤司			18:40–19:10 ◎ピラcore 蒔田			18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 合田		18:40–19:10 ◎ピラChestSR 赤司			18:40–19:10 ◎ピラRefBody 合田		
								18:40–19:30 ◎ピラB+ 大城			19:00–19:45 Power Basic 赤司		18:50–19:20 ◎ピラRefBody 三浦	18:55–19:45 ◎ピラLower+ 大城					19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 大城			19:15–20:05 ◎ピラB+ 合田		
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 大城						19:40–20:30 ◎ピラLower+ 合田				20:05–20:55 ◎ピラLower+ 三浦	19:45–20:30 Power Waist Shape 合田	19:50–20:35 Strong Back&Arms 大城	20:15–20:45 ◎ピラChestSR 合田	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 大城			19:40–20:30 ◎ピラB+ 三浦	20:00–20:30 ◎ピラcore 蒔田	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 合田		20:25–20:55 ◎ピラHipLine 赤司	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 大城	
								20:00–20:30 ◎ピラStretchC 赤司																
	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 赤司						21:00–21:30 ◎ピラChestSR 園田	21:00–21:50 ◎ピラJumpM 蒔田			21:15–21:45 ◎ピラStretchC 蒔田	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 蒔田	21:05–21:55 ◎ピラLower+ 蒔田	21:15–21:45 ◎ピラControlF 赤司	21:00–21:50 ◎ピラJumpM 三浦			21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 大城	21:00–21:50 ◎ピラB+ 大城	21:00–21:50 ◎ピラJumpM 三浦	21:15–21:45 ◎ピラBackStyle 三浦		21:00–21:30 ◎ピラRefCore 合田	

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

【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+