2026年6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22日02:06 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
	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 三浦	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 合田	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 緒方	09:15–10:05 ◎ビラLower+ 緒方	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 緒方	08:00–08:30 ◎ビラPerBackBody 蒔田	定休日	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 合田	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 三浦	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 緒方	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 緒方	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 緒方	08:00–08:30 ◎ビラChestSR 蒔田	定休日	09:30–10:00 ◎ビラControlF 赤司	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 緒方	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 合田	09:30–10:00 ◎ビラcore 赤司	09:15–10:05 ◎ビラUpper+ 三浦	08:00–08:45 Boost Upper&Lower 合田	定休日	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 緒方	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 赤司	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 緒方
	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 蒔田	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 三浦	10:50–11:35 Power Basic 蒔田	10:25–10:55 ◎ビラChestSR 蒔田	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 蒔田	10:20–10:50 ◎ビラControlF 蒔田		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 三浦	10:50–11:40 ◎ビラB+ 蒔田	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 蒔田	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 蒔田	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 三浦	10:15–11:05 ◎ビラJumpM 三浦		10:30–11:20 ◎ビラB+ 合田	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 蒔田	10:30–11:15 Power Waist Shape 赤司	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 緒方	10:25–10:55 ◎ビラStretchC 合田	10:35–11:05 ◎ビラPerBackBody 蒔田		10:50–11:40 ◎ビラB+ 三浦	10:45–11:35 ◎ビラUpper+ 三浦	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 三浦
	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 三浦	11:50–12:20 ◎ビラControlF 合田	12:05–12:35 ◎ビラRefBody 緒方	11:15–12:00 Boost Upper&Lower 赤司	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 三浦	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 合田		11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 緒方	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 三浦	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 緒方	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 合田	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 三浦	11:35–12:25 ◎ビラUpper+ 合田		11:50–12:35 Power Waist Shape 蒔田	12:05–12:35 ◎ビラRefBody 三浦	11:45–12:35 ◎ビラUpper+ 三浦	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 緒方	11:15–11:45 ◎ビラBackStyle 赤司	11:35–12:25 ◎ビラB+ 蒔田		12:10–12:55 Boost Upper&Lower 赤司	12:05–12:55 ◎ビラH&L+ 三浦	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 緒方
	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 緒方	12:50–13:20 ◎ビラBackStyle 赤司	13:05–13:55 ◎ビラLower+ 蒔田	12:20–12:50 ◎ビラRefBody 緒方	13:25–13:55 ◎ビラHipLine 蒔田	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 緒方		13:10–13:55 Power Waist Shape 合田	13:30–14:00 ◎ビラChestSR 蒔田	13:05–13:55 ◎ビラUpper+ 三浦	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 緒方	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 合田	12:55–13:25 ◎ビラHipLine 蒔田		13:05–13:35 ◎ビラChestSR 赤司	13:05–13:55 ◎ビラH&L+ 緒方	13:05–13:35 ◎ビラTotalBody 合田	13:05–13:35 ◎ビラControlF 蒔田	12:55–13:25 ◎ビラRefBody 合田		13:25–14:15 ◎ビラUpper+ 緒方	13:25–14:10 Strong Back&Arms 緒方	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 合田
	13:50–14:35 Boost Upper&Lower 三浦				14:25–14:55 ◎ビラStretchC 三浦	14:00–14:30 ◎ビラChestSR 赤司			14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 合田		14:25–14:55 ◎ビラRefBody 蒔田	14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 緒方	13:55–14:25 ◎ビラTotalBody 赤司		14:05–14:55 ◎ビラUpper+ 合田		14:05–14:35 ◎ビラcore 赤司		13:55–14:45 ◎ビラUpper+ 緒方			14:40–15:10 ◎ビラRefBody 蒔田	14:10–14:40 ◎ビラPerBackBody 合田
						15:00–15:50 ◎ビラH&L+ 緒方							14:55–15:45 ◎ビラLower+ 三浦							15:15–15:45 ◎ビラControlF 蒔田				
			16:20–16:50 ◎ビラcore 赤司			16:20–17:05 Boost Upper&Lower 赤司							16:15–16:45 ◎ビラStretchC 合田							16:15–17:05 ◎ビラH&L+ 緒方				
	17:25–18:10 Boost Upper&Lower 緒方	17:00–17:45 Power Basic 赤司	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 合田		17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 緒方	17:35–18:05 ◎ビラRefBody 緒方		17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 緒方	17:25–17:55 ◎ビラBackStyle 三浦	17:25–18:10 Power Basic 三浦	17:10–17:55 Power Waist Shape 赤司	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 合田	17:15–18:05 ◎ビラH&L+ 三浦		17:40–18:10 ◎ビラRefBody 緒方	17:25–17:55 ◎ビラStretchC 三浦	17:25–17:55 ◎ビラRefCore 合田	17:05–17:55 ◎ビラLower+ 蒔田		17:35–18:20 Strong Back&Arms 蒔田		16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 蒔田		17:05–17:50 Boost Upper&Lower 蒔田
																						17:40–18:30 ◎ビラLower+ 合田	17:25–18:10 Power Basic 蒔田	
	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 三浦	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 合田	18:40–19:30 ◎ビラB+ 蒔田	19:05–19:35 ◎ビラStretchC 合田	18:45–19:15 ◎ビラBackStyle 三浦			18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 合田	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 赤司	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 蒔田	18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 緒方	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 三浦			18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 蒔田	18:25–19:10 Strong Hip&Legs 三浦	18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 三浦	18:25–19:15 ◎ビラB+ 蒔田	19:05–19:35 ◎ビラControlF 蒔田			19:00–19:30 ◎ビラcore 赤司	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 三浦	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 緒方
	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 蒔田	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 三浦	20:00–20:30 ◎ビラControlF 赤司	19:55–20:40 Power Basic 合田	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 赤司			19:45–20:35 ◎ビラLower+ 緒方	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 合田	20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 赤司	19:45–20:35 ◎ビラB+ 蒔田	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 合田			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 合田	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 緒方	19:45–20:30 Power Basic 合田	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 赤司	19:55–20:40 Boost Upper&Lower 蒔田			20:00–20:30 ◎ビラChestSR 合田	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 合田	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 合田
	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 緒方	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 赤司	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 合田	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 三浦	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 三浦			21:05–21:50 Power Basic 赤司	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 赤司	21:00–21:50 ◎ビラJumpM 三浦	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 赤司	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 緒方			21:00–21:45 Strong Back&Arms 緒方	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 蒔田	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 三浦	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 緒方	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 緒方			21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 蒔田	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 蒔田	21:00–21:45 Power Basic 蒔田

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

【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+