2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 鶴見店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月21日02:03 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Upper+ 宮澤		08:00–08:45 Boost Upper&Lower 三浦	08:00–08:50 ◎ピラB+ 黒河	08:00–08:30 ◎ピラHipLine 宮澤			08:00–08:30 ◎ピラControlF 名倉							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 宮澤							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 西窪	
	09:30–10:00 ◎ピラControlF 宮澤	09:20–09:50 ◎ピラControlF 宮澤		09:20–09:50 ◎ピラBackStyle 三浦	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 黒河	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 黒河	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 宮澤	09:30–10:20 ◎ピラA+ 宮澤	09:00–09:45 Power Basic 名倉		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 黒河	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 西窪	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 西窪	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 西窪	09:30–10:20 ◎ピラB+ 黒河	09:20–09:50 ◎ピラChestSR 宮澤		09:30–10:20 ◎ピラB+ 黒河	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 三浦	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 名倉	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 名倉	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 黒河	09:20–09:50 ◎ピラHipLine 名倉	
	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 名倉	10:20–11:05 Power Basic 三浦		10:20–11:10 ◎ピラLower+ 黒河	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 宮澤	10:20–11:10 ◎ピラJumpM 宮澤	10:30–11:20 ◎ピラB+ 三浦	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 三浦	10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 三浦		●10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 黒河	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 西窪	10:50–11:40 ◎ピラB+ 黒河	●10:50–11:40 ◎ピラLower+ 名倉	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 黒河	10:20–11:10 ◎ピラB+ 黒河		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 三浦	10:30–11:20 ◎ピラA+ 宮澤	11:10–12:00 ◎ピラB+ 黒河	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 名倉	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 西窪	10:20–11:10 ◎ピラB+ 三浦	
				11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 三浦	11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 西窪	11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 三浦	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 三浦		11:20–12:10 ◎ピラLower+ 三浦							11:40–12:30 ◎ピラLower+ 黒河							11:40–12:10 ◎ピラcore 名倉	
		12:00–12:50 ◎ピラLower+ 三浦						12:30–13:00 ◎ピラBackStyle 三浦			12:40–13:10 SP 宮澤	12:30–13:00 ◎ピラPerBackBody 三浦	12:10–12:40 ◎ピラControlF 名倉		12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 名倉			12:10–12:40 ◎ピラStretchC 名倉		12:30–13:20 ◎ピラLower+ 名倉	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 三浦	12:30–13:00 ◎ピラBackStyle 三浦		
	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 三浦			12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 黒河	13:00–13:50 ◎ピラB&A+ 西窪	12:50–13:40 ◎ピラB+ 黒河		13:30–14:20 ◎ピラB+ 黒河	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 黒河		●13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 黒河	13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 西窪	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 黒河			13:00–13:30 ◎ピラHipLine 名倉				13:10–13:55 Power Waist Shape 三浦	13:30–14:20 ◎ピラB+ 黒河	12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 西窪	
	14:20–15:10 ◎ピラH&L+ 西窪	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 三浦	定休日	14:40–15:30 ◎ピラLower+ 西窪						定休日				14:00–14:30 SP 宮澤		14:00–14:45 Power Basic 名倉	定休日			13:50–14:20 Cardio Reform Blast 宮澤			14:30–15:00 ◎ピラControlF 名倉	定休日
		15:30–16:20 ◎ピラB&A+ 西窪			15:50–16:20 Cardio Reform Blast 宮澤	15:50–16:40 ◎ピラLower+ 黒河			15:20–16:10 ◎ピラLower+ 西窪														●15:30–16:20 ◎ピラLower+ 黒河	
				16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 西窪									16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 西窪	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 西窪		15:55–16:40 Strong Hip&Legs 三浦								
		16:50–17:40 ◎ピラH&L+ 西窪			16:50–17:40 ◎ピラA+ 宮澤	17:10–17:40 Cardio Reform Blast 宮澤		16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 西窪	16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 西窪						17:30–18:00 Cardio Reform Blast 宮澤	17:10–17:40 ◎ピラPerBackBody 三浦		●17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 西窪						16:50–17:35 Strong Back&Arms 三浦	
				17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 三浦																				
	18:10–18:55 Boost Upper&Lower 名倉						18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 西窪	18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 西窪			18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 三浦	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 三浦		18:20–19:10 ◎ピラB+ 黒河	18:30–19:15 Power Waist Shape 名倉			18:30–19:00 ◎ピラPerBackBody 三浦	18:30–19:00 ◎ピラcore 名倉	18:10–19:00 ◎ピラB&A+ 名倉			18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 西窪	
																					19:00–19:30 ◎ピラHipLine 名倉			
	19:30–20:15 Strong Hip&Legs 三浦						19:50–20:20 ◎ピラcore 名倉	19:30–20:20 ◎ピラB+ 黒河			19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 三浦	19:50–20:20 Cardio Reform Blast 宮澤	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 黒河	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 黒河	19:50–20:20 ◎ピラControlF 名倉			●19:30–20:20 ◎ピラLower+ 名倉	19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 西窪	19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 西窪		19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 三浦	
																					20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 三浦			
	20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 西窪						20:50–21:35 Power Basic 名倉	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 黒河			21:00–21:45 Power Basic 三浦	20:50–21:40 ◎ピラJumpM 宮澤	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 名倉	21:00–21:30 ◎ピラControlF 宮澤	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 三浦			20:50–21:35 Power Basic 名倉	20:50–21:40 ◎ピラH&L+ 黒河	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 西窪	21:00–21:30 ◎ピラcore 名倉	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 三浦	

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	-
					08:00-08:45 Power Waist Shape 名倉	定休日
					09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 名倉	
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 黒河	09:30-10:15 Power Basic 名倉	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 三浦	09:30-10:15 Power Waist Shape 名倉	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 西窪		
					10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 宮澤	
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 西窪	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 西窪	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 黒河	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三浦	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 名倉		
					11:40-12:10 Cardio Reform Blast 宮澤	
	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西窪	12:30-13:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 三浦	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 黒河			
12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 三浦				12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗcore 名倉	12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 西窪	
		13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 西窪	13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 名倉	13:40-14:10 Cardio Reform Blast 宮澤		
					14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 黒河	
					15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 西窪	
			16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 黒河		16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 黒河	
17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 西窪	17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 名倉					
		18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 黒河	18:10-18:55 Strong Hip&Legs 三浦	18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 宮澤		
18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 黒河	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 西窪					
		19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 西窪	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 三浦	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 黒河		
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三浦	19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮澤					
21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 宮澤	21:10-21:40 Cardio Reform Blast 宮澤	20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西窪	20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 黒河	20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 黒河		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

【SP:特別レッスン】

＝トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
11(月)	12:40-13:10	3	Beauty bust up	宮澤智美
14(木)	14:00-14:30	3	Beauty bust up	宮澤智美

◎ … 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+