2026年3月レッスンスケジュール Rintosull みのおキューズモール店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月30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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	－	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	－
							08:30-09:20 ◎ビラB&A+ 福田						08:30-09:00 ◎ビラHipLine 三浦						08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 北迫	08:30-09:20 ◎ビラWaist+ 福田		
		09:30-10:20 ◎ビラA+ 北迫	09:30-10:20 ◎ビラB+ 福田	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 福田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 福田	09:30-10:00 ◎ビラControlF 北迫	09:40-10:30 ◎ビラLower+ 福田		09:30-10:00 ◎ビラStretchC 上霜	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 福田	09:30-10:00 ◎ビラControlF 北迫	09:30-10:20 ◎ビラB+ 福田	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 三浦	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 三浦		09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 福田	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 北迫	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 松本	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 福田	09:50-10:20 ◎ビラStretchC 上霜	09:50-10:40 ◎ビラB+ 福田		09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 福田	
						10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 北迫			10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 上霜		10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 北迫		10:30-11:20 ◎ビラLower+ 三浦				10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 福田							
		10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 慎	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 慎	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 福田	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 上霜		10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 慎		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 三浦	10:50-11:40 ◎ビラB+ 慎		10:50-11:35 Boost Upper&Lower 慎		10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 上霜		10:50-11:40 ◎ビラB+ 福田		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 松本	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 松本	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 松本	11:10-11:40 ◎ビラChestSR 上霜		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 北迫	
					11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 福田	11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 福田			11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 福田	12:10-12:40 ◎ビラcore 三浦	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 福田	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 北迫	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 福田	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 慎		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 松本							
		12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 上霜	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 三浦	12:10-13:00 ◎ビラB+ 慎		12:50-13:40 ◎ビラB+ 福田	12:00-12:50 ◎ビラB+ 福田			13:10-14:00 ◎ビラLower+ 福田	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 福田	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 福田	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 福田	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 慎		12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 北迫	12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 福田	12:10-12:40 ◎ビラStretchC 中島	12:10-12:55 Power Basic 上霜	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 松本		12:10-13:00 ◎ビラB+ 福田	
		13:30-14:15 Power Basic 北迫		13:30-14:00 ◎ビラcore 後藤	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 福田		13:10-13:40 ◎ビラStretchC 北迫		13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 三浦							13:30-14:00 ◎ビラControlF 北迫		13:30-14:00 ◎ビラRefCore 福田	13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 福田	13:30-14:20 ◎ビラA+ 中島	13:30-14:20 ◎ビラLower+ 松本		13:30-14:15 Boost Upper&Lower 福田	
							14:00-14:50 ◎ビラA+ 三浦							14:30-15:00 ◎ビラStretchC 上霜						14:50-15:40 ◎ビラUpper+ 松本	14:50-15:20 ◎ビラControlF 中島			
							15:10-15:55 Boost Upper&Lower 北迫							15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 上霜							15:50-16:40 ◎ビラB&A+ 中島			
						16:20-17:10 ◎ビラJumpM 三浦	16:20-17:10 ◎ビラH&L+ 慎													16:10-17:00 ◎ビラLower+ 松本				
		17:20-17:50 ◎ビラStretchC 上霜			17:00-17:50 ◎ビラLower+ 慎				17:20-18:05 Boost Upper&Lower 北迫	17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 慎	17:20-17:50 ◎ビラHipLine 三浦	17:20-17:50 ◎ビラStretchC 北迫	17:00-17:45 Power Basic 慎	16:50-17:40 ◎ビラA+ 三浦		17:20-18:10 ◎ビラLower+ 上霜		17:20-17:50 ◎ビラRefBody 上霜	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 中島	17:30-18:00 ◎ビラcore 北迫	17:10-18:00 ◎ビラH&L+ 中島		17:00-17:45 Power Basic 上霜	
				17:40-18:10 ◎ビラPerBackBody 後藤		17:40-18:30 ◎ビラLower+ 上霜	17:30-18:00 ◎ビラChestSR 北迫																	
		18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 北迫	18:20-19:10 ◎ビラJumpM 北迫	18:40-19:10 ◎ビラStretchC 北迫	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 慎	19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 三浦			18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 上霜	18:20-19:05 Power Basic 慎	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 三浦	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 上霜	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 慎	18:10-18:40 ◎ビラRefBody 慎		18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 上霜	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 上霜	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 上霜	18:40-19:10 ◎ビラControlF 中島				18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 上霜	
		19:40-20:30 ◎ビラLower+ 慎	19:40-20:30 ◎ビラB+ 北迫	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 北迫	19:40-20:30 ◎ビラB+ 慎	20:00-20:30 ◎ビラStretchC 上霜			20:00-20:30 ◎ビラRefCore 北迫	19:40-20:30 ◎ビラJumpM 三浦	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 上霜	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 慎	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 北迫			20:00-20:30 ◎ビラStretchC 中島	19:40-20:30 ◎ビラA+ 北迫	19:40-20:25 Power Basic 北迫	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 松本				19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 北迫	
		21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 後藤	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 上霜	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 慎	21:00-21:30 ◎ビラChestSR 上霜	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 上霜			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 北迫	21:00-21:30 ◎ビラChestSR 三浦	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 上霜	21:00-21:50 ◎ビラB+ 慎	21:00-21:30 ◎ビラcore 北迫			21:00-21:50 ◎ビラA+ 中島	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 中島	21:00-21:30 ◎ビラChestSR 北迫	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 松本				21:00-21:30 ◎ビラChestSR 北迫	

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
-	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	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 福田 10:50-11:35 Power Basic 福田 12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 松本 13:30-14:20 ◎ピラLower+ 松本 17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 松本 18:40-19:30 ◎ピラA+ 中島 20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 北迫 21:00-21:50 ◎ピラLower+ 北迫	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 松本 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 松本 12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 福田 13:30-14:20 ◎ピラB+ 福田 17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 上霜 18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 松本 19:40-20:25 Power Basic 中島 21:00-21:30 ◎ピラcore 中島	08:30-09:00 ◎ピラChestSR 上霜 09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 福田 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 福田 12:10-12:40 ◎ピラPerBackBody 北迫 13:10-13:40 ◎ピラChestSR 上霜 14:10-15:00 ◎ピラH&L+ 上霜 15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 松本 16:50-17:40 ◎ピラLower+ 松本 18:10-18:40 ◎ピラStretchC 北迫	●08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 後藤 09:50-10:35 Boost Upper&Lower 松本 11:10-11:40 ◎ピラStretchC 上霜 12:10-12:40 ◎ピラControlF 後藤 13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 上霜 14:30-15:00 ◎ピラHipLine 後藤 15:30-16:00 ◎ピラcore 後藤 16:30-17:15 Power Basic 上霜 17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 上霜	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 松本 10:50-11:40 ◎ピラB+ 福田 12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 中島 13:30-14:00 ◎ピラStretchC 中島 17:20-18:10 ◎ピラLower+ 松本 18:40-19:25 Boost Upper&Lower 松本 20:00-20:30 ◎ピラStretchC 中島 21:00-21:50 ◎ピラA+ 中島	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 後藤 10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 福田 11:50-12:35 Power Basic 上霜 13:10-14:00 ◎ピラLower+ 上霜 17:20-18:10 ◎ピラB+ 尾崎 18:40-19:10 ◎ピラChestSR 上霜 19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 上霜 21:00-21:50 ◎ピラLower+ 尾崎

【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
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+