2026年5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04月30日02:05 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	-
		08:30-09:00 ◎ピラTotalBody 北迫		08:30-09:20 ◎ピラA+ 三浦	08:30-09:20 ◎ピラB+ 福田	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 松本			08:30-09:20 ◎ピラLower+ 笠松							08:30-09:20 ◎ピラJumpM 三浦						08:30-09:00 ◎ピラRefBody 慎	
	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 福田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 北迫		09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 北迫	09:50-10:40 ◎ピラWaist+ 福田	09:50-10:40 ◎ピラH&L+ 松本	09:30-10:20 ◎ピラB+ 福田	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 三浦	09:50-10:40 ◎ピラB&A+ 三浦		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 福田	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 福田	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 三浦	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 福田	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 北迫	09:50-10:40 ◎ピラB+ 北迫		09:30-10:15 Power Basic 福田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 福田	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 三浦	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 福田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 慎	09:30-10:20 ◎ピラB+ 慎	
	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 福田	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 福田		11:10-11:55 Boost Upper&Lower 松本	11:10-11:40 ◎ピラStretchC 三浦	11:10-11:40 ◎ピラRefBody 福田	10:50-11:20 ◎ピラHipLine 後藤	10:30-11:00 ◎ピラTotalBody 三浦	11:10-11:40 ◎ピラStretchC 三浦		10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 福田	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 福田	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 三浦	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 福田	10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 北迫	11:10-12:00 ◎ピラB&A+ 福田		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 北迫	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 福田	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 三浦	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 三浦	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 松本	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 福田	
	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 松本	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 福田		12:30-13:00 ◎ピラStretchC 三浦	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 福田	12:10-13:00 ◎ピラA+ 三浦	11:50-12:20 ◎ピラRefCore 福田	11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 松本	12:10-13:00 ◎ピラB+ 笠松		12:10-13:00 ◎ピラB+ 北迫	12:10-12:40 ◎ピラChestSR 北迫	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 福田	11:50-12:20 ◎ピラChestSR 後藤	12:00-12:50 ◎ピラH&L+ 松本	12:30-13:00 ◎ピラChestSR 後藤		12:10-12:40 ◎ピラChestSR 三浦	12:10-13:00 ◎ピラB+ 慎	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 北迫	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 福田	11:50-12:40 ◎ピラB+ 慎	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 福田	
	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 福田	13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 松本	定休日	13:30-14:00 ◎ピラTotalBody 北迫	13:30-14:20 ◎ピラLower+ 北迫	13:30-14:15 Power Basic 福田	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 福田	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 北迫	13:30-14:15 Strong Hip&Legs 北迫	定休日	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 福田	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 福田	13:10-14:00 ◎ピラB+ 福田	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 福田	13:20-13:50 ◎ピラChestSR 北迫	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 松本	定休日	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 福田	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 福田	13:10-13:40 ◎ピラControlF 三浦	13:10-14:00 ◎ピラB+ 福田	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 慎	13:30-14:00 ◎ピラBackStyle 後藤	定休日
		14:50-15:20 ◎ピラStretchC 北迫		14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 松本	14:50-15:35 Strong Back&Arms 北迫	14:50-15:40 ◎ピラLower+ 松本			14:50-15:20 ◎ピラPerBackBody 三浦			14:30-15:00 ◎ピラRefBody 松本			14:20-14:50 ◎ピラBackStyle 後藤	14:50-15:40 ◎ピラH&L+ 松本		14:30-15:20 ◎ピラA+ 三浦		14:10-15:00 ◎ピラB+ 慎			14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 慎	
		15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 松本		15:50-16:40 ◎ピラB&A+ 松本	16:10-16:40 ◎ピラChestSR 三浦	16:10-16:40 ◎ピラPerBackBody 三浦			15:50-16:40 ◎ピラA+ 北迫				16:30-17:00 ◎ピラcore 北迫	16:30-17:00 ◎ピラHipLine 三浦		16:10-16:40 ◎ピラPerBackBody 後藤			16:20-16:50 ◎ピラRefBody 松本		16:30-17:00 ◎ピラTotalBody 北迫			15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 福田	
	16:50-17:20 ◎ピラChestSR 三浦																							
		17:10-17:55 Boost Upper&Lower 松本		17:10-18:00 ◎ピラLower+ 北迫	17:10-18:00 ◎ピラJumpM 三浦	17:10-18:00 ◎ピラJumpM 三浦	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 松本	17:30-18:00 ◎ピラControlF 北迫	17:10-17:40 ◎ピラChestSR 北迫			17:20-18:10 ◎ピラLower+ 松本	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 三浦	17:30-18:20 ◎ピラB+ 後藤	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 後藤	17:10-18:00 ◎ピラLower+ 北迫			17:20-18:10 ◎ピラB+ 慎	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 北迫	17:30-18:15 Power Waist Shape 三浦	17:30-18:00 ◎ピラRefBody 松本	17:10-17:40 ◎ピラStretchC 後藤	
	17:50-18:20 ◎ピラPerBackBody 三浦																							
											18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 松本	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 松本	18:50-19:20 ◎ピラChestSR 三浦	18:50-19:20 ◎ピラBackStyle 後藤	18:20-19:10 ◎ピラB+ 後藤			18:20-19:10 ◎ピラLower+ 北迫	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 松本	18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 北迫	18:50-19:20 ◎ピラStretchC 三浦	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 松本		
	18:50-19:40 ◎ピラLower+ 松本			18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 北迫			18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 松本																	
							20:00-20:30 ◎ピラcore 後藤	19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 松本			19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 三浦	20:00-20:30 ◎ピラStretchC 北迫	19:50-20:35 Strong Hip&Legs 北迫	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 三浦	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 松本			19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 北迫	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 松本	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 慎	19:50-20:40 ◎ピラA+ 北迫	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 三浦		
	20:10-21:00 ◎ピラB&A+ 松本																							
							21:00-21:50 ◎ピラLower+ 松本	21:10-21:40 ◎ピラRefBody 松本			21:10-21:40 ◎ピラControlF 三浦	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 北迫	21:10-21:40 ◎ピラTotalBody 北迫	21:10-21:40 ◎ピラPerBackBody 三浦	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 松本			21:00-21:50 ◎ピラA+ 三浦	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 慎	21:00-21:50 ◎ピラB+ 慎	21:10-21:40 ◎ピラChestSR 北迫	21:10-21:40 ◎ピラControlF 三浦		
	21:30-22:00 ◎ピラStretchC 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	-
09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 福田	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 慎	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 後藤	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 慎	09:30-10:15 Power Waist Shape 三浦	08:30-09:20 ◎ピラH&L+ 松本	定休日
10:50-11:20 ◎ピラChestSR 三浦	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 慎	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 福田	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 慎	10:50-11:40 ◎ピラB+ 後藤	09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 北迫 11:10-11:40 ◎ピラChestSR 北迫	
11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 福田	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 福田	●11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 慎	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 福田	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 後藤	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 松本	
13:10-13:40 ◎ピラRefBody 福田	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 北迫		13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 福田	13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 慎	13:30-14:15 Power Basic 慎 14:50-15:20 ◎ピラRefBody 北迫	
17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 北迫	17:20-18:10 ◎ピラA+ 三浦		17:20-18:10 ◎ピラLower+ 松本	17:30-18:00 ◎ピラHipLine 三浦	15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 松本 17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 慎	
18:30-19:20 ◎ピラJumpM 三浦	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 三浦	18:20-19:10 ◎ピラJumpM 三浦	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 松本	●18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 後藤		
19:50-20:40 ◎ピラB+ 北迫	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 北迫	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 北迫	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 松本	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 慎		
21:10-21:40 ◎ピラcore 北迫	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 北迫	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 松本	21:00-21:50 ◎ピラB+ 北迫	21:10-21:40 ◎ピラPerBackBody 三浦		

【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）

【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+