# 2026年6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06月14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(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 |
| | | | | | | 08:30–09:20<br>◎ビラUpper+<br>福田 | | | | | | | 08:30–09:00<br>◎ビラRefBody<br>福田<br>10分 | | | | | | | 08:30–09:20<br>◎ビラLower+<br>後藤 | | | | | |
| | 09:30–10:00<br>◎ビラChestSR<br>北迫 | 09:30–10:20<br>◎ビラUpper+<br>福田<br>10分 | 09:30–10:00<br>◎ビラControlF<br>後藤 | 09:30–10:00<br>◎ビラRefBody<br>福田<br>10分 | 09:30–10:20<br>◎ビラLower+<br>福田 | 09:50–10:35<br>Power Basic<br>福田<br>10分 | | 09:30–10:20<br>◎ビラUpper+<br>大森<br>10分 | 09:30–10:20<br>◎ビラB&A+<br>松本<br>10分 | 09:30–10:00<br>◎ビラRefCore<br>福田<br>10分 | 09:30–10:20<br>◎ビラLower+<br>門田 | 09:30–10:00<br>◎ビラRefCore<br>後藤<br>10分 | 09:30–10:20<br>◎ビラLower+<br>福田 | | 09:30–10:15<br>Boost Upper&Lower<br>福田 | 09:30–10:20<br>◎ビラB+<br>福田 | 09:30–10:00<br>◎ビラStretchC<br>北迫 | 09:30–10:20<br>◎ビラLower+<br>福田 | 09:30–10:20<br>◎ビラH&L+<br>松本 | 09:50–10:40<br>◎ビラB&A+<br>松本 | | 09:30–10:20<br>◎ビラB+<br>福田 | 09:30–10:00<br>◎ビラRefCore<br>福田 | 09:30–10:15<br>Boost Upper&Lower<br>福田 |
| | 10:30–11:20<br>◎ビラLower+<br>北迫 | 10:50–11:20<br>◎ビラRefBody<br>福田 | 10:30–11:20<br>◎ビラUpper+<br>後藤 | 10:30–11:15<br>Power Basic<br>福田 | 10:50–11:40<br>◎ビラB&A+<br>福田<br>10分 | 11:10–12:00<br>◎ビラH&L+<br>北迫 | | 10:50–11:20<br>Cardio Reform Blast<br>三浦<br>10分 | 10:50–11:40<br>◎ビラLower+<br>松本 | 10:30–11:20<br>◎ビラUpper+<br>福田 | 10:50–11:35<br>Power Waist Shape<br>門田 | 10:30–11:20<br>◎ビラLower+<br>後藤 | 10:50–11:40<br>◎ビラB&A+<br>大森<br>10分 | | 10:50–11:40<br>◎ビラB+<br>福田<br>10分 | 10:50–11:20<br>◎ビラRefBody<br>福田 | 10:30–11:15<br>Boost Upper&Lower<br>北迫 | 10:50–11:20<br>◎ビラRefCore<br>福田 | 10:50–11:35<br>Boost Upper&Lower<br>松本 | 11:10–11:40<br>◎ビラTotalBody<br>三浦 | | 10:50–11:40<br>◎ビラB&A+<br>福田 | 10:30–11:20<br>◎ビラLower+<br>福田 | 10:50–11:40<br>◎ビラB+<br>福田 |
| | 11:50–12:20<br>◎ビラRefCore<br>福田 | 11:50–12:35<br>Boost Upper&Lower<br>北迫 | 11:50–12:40<br>◎ビラLower+<br>北迫 | 11:50–12:40<br>◎ビラUpper+<br>大森<br>10分 | 12:10–12:40<br>◎ビラRefCore<br>三浦 | 12:30–13:00<br>◎ビラcore<br>北迫 | | 11:50–12:20<br>◎ビラStretchC<br>北迫 | 12:10–13:00<br>◎ビラUpper+<br>三浦 | 11:50–12:40<br>◎ビラLower+<br>松本<br>10分 | 12:10–12:40<br>◎ビラChestSR<br>北迫 | 11:50–12:35<br>Power Basic<br>大森<br>10分 | 12:10–13:00<br>◎ビラB+<br>大森 | | 12:10–13:00<br>◎ビラA+<br>三浦<br>10分 | 11:50–12:20<br>◎ビラcore<br>三浦 | 11:50–12:40<br>◎ビラB+<br>大森 | 11:50–12:40<br>◎ビラB&A+<br>松本 | 12:10–12:40<br>◎ビラRefCore<br>福田 | 12:10–13:00<br>◎ビラUpper+<br>松本 | | 12:10–12:40<br>◎ビラRefCore<br>大森 | 11:50–12:40<br>◎ビラUpper+<br>松本 | 12:10–12:40<br>Cardio Reform Blast<br>三浦 |
| | 12:50–13:20<br>Cardio Reform Blast<br>三浦 | 13:10–13:40<br>◎ビラStretchC<br>北迫<br>10分 | 13:10–13:40<br>◎ビラPerBackBody<br>北迫 | 13:10–13:40<br>◎ビラRefCore<br>大森 | 13:10–14:00<br>◎ビラB+<br>三浦<br>10分 | 13:30–14:20<br>◎ビラLower+<br>大森 | | 12:50–13:20<br>◎ビラcore<br>三浦 | 13:30–14:00<br>◎ビラRefBody<br>三浦 | 13:10–13:40<br>◎ビラTotalBody<br>北迫 | 13:10–13:40<br>◎ビラTotalBody<br>北迫 | 13:10–14:00<br>◎ビラUpper+<br>松本<br>10分 | 13:30–14:15<br>Boost Upper&Lower<br>福田 | | 13:30–14:00<br>◎ビラChestSR<br>三浦 | 12:50–13:40<br>◎ビラLower+<br>三浦 | 13:10–13:40<br>Cardio Reform Blast<br>三浦 | 13:10–13:55<br>Strong Hip&Legs<br>北迫 | 13:10–14:00<br>◎ビラB+<br>福田 | 13:30–14:20<br>◎ビラLower+<br>河野 | | 13:10–13:40<br>◎ビラTotalBody<br>北迫 | 13:10–13:40<br>◎ビラRefBody<br>福田 | |
| | | 14:10–15:00<br>◎ビラH&L+<br>大森 | | | | | | 13:50–14:40<br>◎ビラLower+<br>大森 | | | 14:10–14:40<br>Cardio Reform Blast<br>三浦 | | | | 14:10–15:00<br>◎ビラUpper+<br>松本 | | | | | 14:50–15:20<br>◎ビラChestSR<br>北迫 | | | | |
| | | | | | | 14:50–15:40<br>◎ビラB&A+<br>松本<br>10分 | | | | | | | 14:50–15:40<br>◎ビラH&L+<br>大森 | | 14:30–15:20<br>◎ビラB&A+<br>松本<br>10分 | | | | | 15:50–16:40<br>◎ビラH&L+<br>北迫 | | | | |
| | 16:20–16:50<br>◎ビラRefCore<br>大森 | | | 16:30–17:00<br>Cardio Reform Blast<br>三浦 | | 16:10–16:55<br>Boost Upper&Lower<br>松本 | | | 17:00–17:45<br>Strong Hip&Legs<br>大森<br>10分 | | | | 16:10–16:40<br>◎ビラcore<br>三浦<br>10分 | | | | 16:20–16:50<br>◎ビラTotalBody<br>北迫 | 16:00–16:50<br>◎ビラUpper+<br>松本 | | | | | 16:20–17:10<br>◎ビラLower+<br>河野 | |
| | 17:20–18:10<br>◎ビラB&A+<br>大森 | 17:30–18:00<br>◎ビラRefCore<br>大森 | 17:20–18:10<br>◎ビラLower+<br>松本 | 17:30–18:20<br>◎ビラH&L+<br>松本<br>10分 | 17:20–18:10<br>◎ビラUpper+<br>大森 | 17:30–18:00<br>◎ビラChestSR<br>北迫 | | 17:20–18:10<br>◎ビラUpper+<br>後藤<br>10分 | 18:20–19:10<br>◎ビラUpper+<br>大森 | 17:50–18:40<br>◎ビラLower+<br>北迫<br>10分 | 19:10–19:40<br>◎ビラChestSR<br>北迫 | 17:20–17:50<br>◎ビラRefBody<br>大森 | 17:10–18:00<br>◎ビラUpper+<br>三浦 | | 17:30–18:00<br>◎ビラRefCore<br>大森 | 17:20–18:10<br>◎ビラUpper+<br>松本 | 17:20–18:10<br>◎ビラWaist+<br>大森 | 17:20–18:10<br>◎ビラB+<br>北迫 | 17:00–17:50<br>◎ビラA+<br>北迫 | 17:10–18:00<br>◎ビラUpper+<br>河野 | | 17:20–18:10<br>◎ビラUpper+<br>北迫 | 17:40–18:10<br>◎ビラcore<br>北迫 | |
| | 18:40–19:10<br>◎ビラStretchC<br>三浦 | 18:30–19:20<br>◎ビラLower+<br>大森 | 18:40–19:10<br>◎ビラRefBody<br>松本 | 18:50–19:40<br>◎ビラUpper+<br>松本 | 18:40–19:25<br>Strong Hip&Legs<br>大森 | | | 18:40–19:30<br>◎ビラWaist+<br>大森 | 18:20–19:10<br>◎ビラUpper+<br>大森 | 18:30–19:20<br>◎ビラUpper+<br>大森<br>10分 | | 18:20–19:10<br>◎ビラWaist+<br>大森 | | | 18:30–19:20<br>◎ビラLower+<br>松本 | 18:40–19:30<br>◎ビラH&L+<br>松本 | 18:40–19:30<br>◎ビラB+<br>大森 | 18:40–19:10<br>◎ビラStretchC<br>北迫 | 18:20–19:10<br>◎ビラLower+<br>北迫 | | | 18:40–19:30<br>◎ビラA+<br>北迫 | 18:40–19:10<br>◎ビラChestSR<br>北迫 | 18:20–19:10<br>◎ビラB&A+<br>松本 |
| | 19:40–20:30<br>◎ビラJumpM<br>三浦 | 19:50–20:40<br>◎ビラUpper+<br>松本 | 19:40–20:30<br>◎ビラUpper+<br>北迫 | 20:10–21:00<br>◎ビラLower+<br>三浦<br>10分 | 20:00–20:30<br>◎ビラRefCore<br>近藤 | | | 20:00–20:30<br>◎ビラStretchC<br>北迫<br>10分 | 19:40–20:30<br>◎ビラJumpM<br>三浦<br>10分 | 19:50–20:40<br>◎ビラLower+<br>三浦<br>10分 | 20:10–20:40<br>Cardio Reform Blast<br>三浦<br>10分 | 19:40–20:30<br>◎ビラLower+<br>松本 | | | 19:50–20:40<br>◎ビラB+<br>北迫<br>10分 | 20:00–20:30<br>◎ビラPerBackBody<br>三浦 | 20:00–20:30<br>◎ビラChestSR<br>三浦 | 19:40–20:30<br>◎ビラWaist+<br>大森 | 19:40–20:30<br>◎ビラUpper+<br>大森 | | | 20:00–20:30<br>◎ビラPerBackBody<br>三浦 | 19:40–20:30<br>◎ビラLower+<br>松本 | 19:40–20:25<br>Strong Hip&Legs<br>大森 |
| | 21:00–21:50<br>◎ビラUpper+<br>大森 | 21:10–21:40<br>◎ビラRefBody<br>松本 | 21:00–21:50<br>◎ビラH&L+<br>松本 | 21:30–22:00<br>◎ビラPerBackBody<br>三浦 | 21:00–21:50<br>◎ビラLower+<br>近藤 | | | 21:00–21:50<br>◎ビラB+<br>北迫 | 21:00–21:50<br>◎ビラB+<br>大森 | 21:10–21:40<br>◎ビラcore<br>三浦 | 21:10–21:40<br>◎ビラStretchC<br>三浦 | 21:00–21:50<br>◎ビラUpper+<br>松本 | | | 21:10–21:40<br>◎ビラPerBackBody<br>北迫 | 21:00–21:50<br>◎ビラLower+<br>後藤 | 21:00–21:50<br>◎ビラA+<br>三浦 | 21:00–21:50<br>◎ビラLower+<br>大森 | 21:00–21:50<br>◎ビラH&L+<br>大森 | | | 21:00–21:50<br>◎ビラLower+<br>三浦 | 21:00–21:50<br>◎ビラB&A+<br>松本 | 21:00–21:50<br>◎ビラUpper+<br>河野 |

| 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 | Aスタジオ |
| | | 08:30-09:20<br>◎ピラH&L+<br>松本 | | | |
| 09:30-10:00<br>◎ピラControlF<br>三浦 | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>松本 | 09:50-10:40<br>◎ピラUpper+<br>福田 | | 09:30-10:00<br>◎ピラRefCore<br>福田 | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>河野 |
| 10:30-11:20<br>◎ピラUpper+<br>三浦 | 10:50-11:40<br>◎ピラH&L+<br>松本 | 11:10-12:00<br>◎ピラB&A+<br>大森 | | 10:30-11:20<br>◎ピラB+<br>福田 | 10:50-11:40<br>◎ピラUpper+<br>河野 |
| 11:50-12:20<br>◎ピラRefBody<br>福田 | 12:10-12:40<br>◎ピラChestSR<br>後藤 | 12:30-13:00<br>◎ピラRefBody<br>松本 | | 11:50-12:35<br>Boost Upper&Lower<br>松本 | 12:10-12:55<br>Power Waist Shape<br>福田 |
| 12:50-13:40<br>◎ピラLower+<br>福田 | 13:10-13:40<br>◎ピラControlF<br>後藤 | 13:30-14:20<br>◎ピラLower+<br>河野 | | 13:10-14:00<br>◎ピラLower+<br>松本 | 13:30-14:20<br>◎ピラLower+<br>福田 |
| | 14:10-14:40<br>◎ピラStretchC<br>北迫 | | 定休日 | 14:30-15:00<br>◎ピラcore<br>北迫 | |
| | | 14:50-15:40<br>◎ピラUpper+<br>福田 | | | |
| | | 16:10-16:40<br>◎ピラRefCore<br>大森 | | | |
| | | 17:10-18:00<br>◎ピラLower+<br>三浦 | | | |
| 17:30-18:20<br>◎ピラUpper+<br>河野 | 17:40-18:30<br>◎ピラUpper+<br>三浦 | | | 17:30-18:20<br>◎ピラUpper+<br>大森 | 17:40-18:10<br>◎ピラTotalBody<br>北迫 |
| | | | | | 18:40-19:10<br>Cardio Reform Blast<br>三浦 |
| 18:50-19:40<br>◎ピラB+<br>大森 | 19:00-19:30<br>Cardio Reform Blast<br>三浦 | | | 18:50-19:40<br>◎ピラH&L+<br>大森 | |
| | | | | | 19:40-20:30<br>◎ピラLower+<br>松本 |
| 20:10-20:40<br>◎ピラRefCore<br>大森 | 20:00-20:30<br>◎ピラStretchC<br>北迫 | | | 20:10-20:40<br>◎ピラChestSR<br>後藤 | |
| 21:10-21:40<br>◎ピラTotalBody<br>三浦 | 21:00-21:50<br>◎ピラA+<br>北迫 | | | 21:10-21:40<br>◎ピラPerBackBody<br>北迫 | 21:00-21:50<br>◎ピラUpper+<br>松本 |

【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 |
| 4 | ◎ピラA+ | Advance+ | 50分 |
| 4 | Cardio Reform Blast | Cardio Reform Blast | 30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+