2026年5月レッスンスケジュール Rintosull アリオ倉敷店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月19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(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	－
	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 小玉	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 小玉		10:30–11:15 Strong Hip&Legs 平田	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 平田	10:30–11:00 ◎ピラcore 小割	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 小玉	10:30–11:00 ◎ピラcore 山根	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 山根		10:30–11:00 ◎ピラRefBody 西川	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 平田	10:30–11:20 ◎ピラA+ 藪木	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 山根	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 藪木	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 西川		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 平田	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 藪木	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 藪木	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 平田	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 小割	10:30–11:20 ◎ピラB+ 山根	
	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 小玉	11:30–12:00 ◎ピラPerBackBody 小玉		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 平田	11:30–12:20 ◎ピラJumpM 平田	11:30–12:00 ◎ピラHipLine 小割	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 西川	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 山根	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 山根		11:30–12:00 ◎ピラHipLine 小割	11:50–12:35 Power Waist Shape 西川	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 藪木	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 小玉	11:50–12:20 ◎ピラcore 小割	11:30–12:00 ◎ピラControlF 西川		11:50–12:35 Power Basic 山根	11:30–12:00 ◎ピラControlF 小玉	11:30–12:00 ◎ピラStretchC 藪木	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 平田	11:40–12:10 ◎ピラControlF 西川	11:50–12:20 ◎ピラcore 山根	
	12:50–13:20 ◎ピラControlF 西川	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 藪木		13:00–13:30 ◎ピラControlF 西川	12:50–13:20 ◎ピラRefCore 西川	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 平田	13:00–13:30 ◎ピラcore 小玉	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 小割	12:50–13:20 ◎ピラControlF 西川		12:30–13:20 ◎ピラLower+ 小割	13:00–13:30 ◎ピラcore 小割	13:10–13:55 Strong Back&Arms 西川	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 山根	12:50–13:40 ◎ピラJumpM 藪木	12:30–13:20 ◎ピラA+ 藪木		13:00–13:50 ◎ピラJumpM 平田	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 小玉	12:30–13:15 Strong Hip&Legs 平田	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 藪木	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 小割	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 小割	
	13:50–14:35 Strong Back&Arms 小玉	13:50–14:40 ◎ピラJumpM 藪木	定休日	14:00–14:30 ◎ピラHipLine 平田	13:50–14:40 ◎ピラB+ 西川	13:50–14:40 ◎ピラWaist+ 小割			13:50–14:40 ◎ピラB&A+ 山根	定休日	13:50–14:20 ◎ピラControlF 西川		14:20–15:10 ◎ピラB+ 藪木	14:10–14:40 ◎ピラcore 山根	14:10–14:40 ◎ピラStretchC 藪木	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 西川	定休日	14:20–15:10 ◎ピラB+ 平田		13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 藪木	14:10–14:40 ◎ピラHipLine 平田		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 山根	定休日
	15:00–15:50 ◎ピラB+ 西川	15:10–15:40 ◎ピラControlF 西川		15:00–15:50 ◎ピラB+ 西川	15:10–16:00 ◎ピラLower+ 山根	15:10–15:40 ◎ピラHipLine 平田			15:00–15:30 ◎ピラRefBody 西川		14:50–15:40 ◎ピラB&A+ 西川				15:10–15:55 Boost Upper&Lower 小割	15:10–15:40 ◎ピラPerBackBody 藪木					15:10–15:55 Boost Upper&Lower 藪木		15:30–16:00 ◎ピラRefBody 小割	
		16:10–16:40 ◎ピラStretchC 藪木		16:20–16:50 ◎ピラStretchC 藪木	16:30–17:15 Strong Hip&Legs 小玉	16:10–16:40 ◎ピラBackStyle 山根		16:30–17:00 ◎ピラControlF 西川	16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 小割							16:10–16:40 ◎ピラHipLine 小割						16:30–17:15 Strong Hip&Legs 藪木	
	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 平田	17:10–17:55 Strong Back&Arms 小玉		17:20–17:50 ◎ピラControlF 西川	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 山根	17:10–17:55 Power Basic 平田	17:40–18:25 Power Basic 小玉	17:20–18:05 Strong Back&Arms 小割	17:20–17:50 ◎ピラcore 小割		17:20–18:10 ◎ピラJumpM 藪木	17:40–18:30 ◎ピラA+ 藪木	17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 西川	17:40–18:10 ◎ピラControlF 西川	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 山根	17:10–17:55 Power Waist Shape 藪木		17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 山根	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 藪木	17:40–18:30 ◎ピラJumpM 平田	17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 山根	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 小玉	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 小割	
	18:30–19:00 ◎ピラRefCore 西川	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 西川		18:20–19:10 ◎ピラA+ 藪木	19:00–19:30 ◎ピラControlF 小玉	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 山根	18:50–19:40 ◎ピラH&L+ 西川	18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 小割	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 西川		18:30–19:15 Power Basic 藪木	18:50–19:20 ◎ピラChestSR 小玉	18:50–19:20 ◎ピラHipLine 藪木	18:30–19:00 ◎ピラStretchC 小玉	18:50–19:20 ◎ピラRefBody 小割	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 小割		18:50–19:20 ◎ピラChestSR 平田	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 藪木	18:50–19:20 ◎ピラStretchC 平田	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 藪木	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 小玉	19:00–19:30 ◎ピラcore 藪木	
	19:20–20:10 ◎ピラA+ 平田	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 西川		19:30–20:20 ◎ピラLower+ 藪木	19:50–20:20 ◎ピラChestSR 小玉	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 山根	20:00–20:30 ◎ピラcore 小割	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 西川	19:40–20:10 ◎ピラHipLine 小割		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小割	19:40–20:10 ◎ピラControlF 小玉	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 西川	19:20–20:05 Strong Back&Arms 西川	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 山根	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 小割		19:40–20:10 ◎ピラBackStyle 山根	19:40–20:10 ◎ピラTotalBody 宮村	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 山根	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 山根	19:40–20:10 ◎ピラPerBackBody 藪木	19:50–20:20 ◎ピラHipLine 藪木	
	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 平田						20:50–21:20 ◎ピラHipLine 小割	20:50–21:20 ◎ピラRefBody 西川			20:50–21:20 ◎ピラPerBackBody 藪木	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 山根	20:50–21:20 ◎ピラControlF 西川	20:30–21:20 ◎ピラB+ 西川	20:50–21:20 ◎ピラBackStyle 山根			20:30–21:20 ◎ピラLower+ 山根	20:30–21:15 Strong Hip&Legs 小玉	20:50–21:20 ◎ピラRefBody 山根	20:50–21:20 ◎ピラBackStyle 山根	20:30–21:20 ◎ピラJumpM 藪木		

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	-
10:30–11:00 ◎ピラChestSR 小玉	10:30–11:15 Power Waist Shape 薮木	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 平田	10:30–11:00 ◎ピラControlF 西川	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 小割	10:30–11:15 Power Waist Shape 小割	定休日
11:30–12:20 ◎ピラLower+ 小割	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 薮木	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 平田	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 西川	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 小割	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 平田	
12:50–13:20 ◎ピラHipLine 小割	13:00–13:30 ◎ピラChestSR 宮村	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 宮村	12:50–13:35 Strong Back&Arms 山根	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 山根	13:00–13:50 ◎ピラA+ 平田	
		14:10–14:40 ◎ピラHipLine 宮村		14:10–14:40 ◎ピラcore 小割	14:20–14:50 ◎ピラTotalBody 宮村	
		15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 宮村			15:20–15:50 ◎ピラHipLine 平田	
				16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 西川	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 宮村	
17:40–18:10 ◎ピラControlF 平田	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 西川	17:20–17:50 ◎ピラStretchC 薮木	17:40–18:30 ◎ピラA+ 平田	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 山根	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 宮村	
18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 山根	18:50–19:40 ◎ピラA+ 倉田	18:10–18:55 Power Waist Shape 平田	18:50–19:20 ◎ピラHipLine 平田	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 山根	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 西川	
19:40–20:10 ◎ピラHipLine 宮村	20:00–20:30 ◎ピラControlF 西川	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 薮木	19:40–20:10 ◎ピラTotalBody 宮村	19:40–20:25 Power Basic 西川	19:50–20:20 ◎ピラControlF 西川	
20:30–21:15 Boost Upper&Lower 宮村	20:50–21:20 ◎ピラPerBackBody 倉田	20:30–21:20 ◎ピラJumpM 薮木	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 宮村	20:50–21:20 ◎ピラControlF 西川		

【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+