2026年5月レッスンスケジュール Rintosull エコール・いずみ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月01日02:04 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 ◎ビラRefCore 佐々木	10:30–11:15 Power Basic 佐々木		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 上野山	10:30–11:00 ◎ビラPerBackBody 月岡	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 草川	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 月岡	10:30–11:20 ◎ビラB+ 月岡	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 草川		10:30–11:15 Strong Hip&Legs 綿	10:30–11:00 ◎ビラChestSR 綿	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 綿	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 佐々木	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 上野山	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 佐々木		10:30–11:20 ◎ビラB+ 草川	10:30–11:15 Power Waist Shape 佐々木	10:30–11:15 Strong Back&Arms 草川	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 綿	10:30–11:15 Power Basic 綿	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 上野山	
	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 佐々木	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 草川		11:50–12:20 ◎ビラChestSR 綿	11:30–12:20 ◎ビラB+ 草川	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 綿	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 佐々木	11:50–12:20 ◎ビラControlF 月岡	11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 佐々木		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 上野山	11:30–12:20 ◎ビラB+ 草川	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 草川	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 上野山	11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 月岡	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 綿		11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 佐々木	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 上野山	11:50–12:20 ◎ビラControlF 月岡	11:50–12:40 ◎ビラJumpM 月岡	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 草川	11:50–12:35 Strong Back&Arms 草川	
	12:50–13:20 ◎ビラRefBody 草川	13:10–13:40 ◎ビラChestSR 綿		12:50–13:35 Strong Back&Arms 綿	12:50–13:20 ◎ビラControlF 月岡	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 上野山	13:10–13:40 ◎ビラControlF 月岡	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 佐々木	12:50–13:20 ◎ビラTotalBody 綿		13:10–14:00 ◎ビラB+ 綿	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 佐々木	13:10–13:40 ◎ビラChestSR 綿	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 上野山	12:50–13:20 ◎ビラRefBody 佐々木	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 上野山		13:10–13:40 ◎ビラRefBody 草川	13:10–13:55 Power Basic 佐々木	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 草川	13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 月岡	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 佐々木	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 佐々木	
	13:50–14:35 Power Waist Shape 綿	14:10–15:00 ◎ビラH&L+ 佐々木	定休日	14:10–15:00 ◎ビラJumpM 月岡	13:50–14:40 ◎ビラLower+ 佐々木	14:10–14:55 Power Waist Shape 綿	14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 綿	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 上野山	13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 上野山	定休日	14:30–15:00 ◎ビラRefCore 佐々木		14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 綿			14:10–14:40 ◎ビラControlF 月岡	定休日	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 上野山	14:30–15:00 ◎ビラTotalBody 綿		14:10–15:00 ◎ビラH&L+ 佐々木	14:10–15:00 ◎ビラB+ 草川	14:10–15:00 ◎ビラH&L+ 草川	定休日
	15:10–16:00 ◎ビラLower+ 綿	15:30–16:00 ◎ビラTotalBody 綿		15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 上野山	15:10–15:40 ◎ビラRefCore 佐々木	15:30–16:20 ◎ビラLower+ 上野山	15:30–16:00 ◎ビラTotalBody 綿	16:10–16:40 ◎ビラRefCore 佐々木	15:10–16:00 ◎ビラB+ 草川		15:30–16:20 ◎ビラLower+ 上野山	16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 草川		15:50–16:40 ◎ビラB+ 佐々木		15:10–16:00 ◎ビラJumpM 月岡		15:50–16:40 ◎ビラH&L+ 草川	15:30–16:15 Boost Upper&Lower 上野山		15:30–16:00 ◎ビラControlF 月岡		15:30–16:00 ◎ビラChestSR 綿	
		16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 草川		16:50–17:20 ◎ビラPerBackBody 月岡	16:10–16:55 Strong Hip&Legs 草川	16:50–17:20 ◎ビラChestSR 綿			16:30–17:00 ◎ビラRefCore 佐々木					17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 草川		16:30–17:00 ◎ビラTotalBody 綿		17:10–17:40 ◎ビラControlF 月岡		17:10–18:00 ◎ビラLower+ 月岡			16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 上野山	
		17:50–18:20 ◎ビラRefBody 草川		17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 綿	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 綿	17:50–18:35 Strong Back&Arms 草川	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 上野山	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 上野山	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 上野山		17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 綿					17:30–18:15 Strong Hip&Legs 佐々木						17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 草川		
	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 草川				18:50–19:20 ◎ビラTotalBody 綿		18:30–19:00 ◎ビラChestSR 綿	18:30–19:00 ◎ビラPerBackBody 月岡	18:50–19:40 ◎ビラB&A+ 綿		18:30–19:00 ◎ビラTotalBody 綿	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 佐々木	18:00–18:50 ◎ビラB+ 草川	18:30–19:15 Strong Back&Arms 佐々木	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 上野山			18:30–19:00 ◎ビラPerBackBody 月岡	18:00–18:50 ◎ビラB+ 綿	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 綿	17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 佐々木	
	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 草川						19:30–20:15 Strong Hip&Legs 佐々木	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 上野山			19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 佐々木	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 草川	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 上野山	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 上野山	19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 綿			19:30–20:20 ◎ビラLower+ 上野山	19:50–20:40 ◎ビラB+ 草川	19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 草川	19:20–20:05 Boost Upper&Lower 佐々木	19:40–20:10 ◎ビラTotalBody 綿	19:10–19:40 ◎ビラRefBody 草川	
	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 月岡						20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 上野山	20:50–21:20 ◎ビラRefBody 佐々木			20:50–21:35 Boost Upper&Lower 佐々木	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 佐々木	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 草川	21:10–21:40 ◎ビラRefBody 草川	20:40–21:30 ◎ビラB+ 草川			20:50–21:40 ◎ビラJumpM 月岡	21:10–21:40 ◎ビラRefCore 綿	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 上野山	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 佐々木	20:40–21:25 Strong Hip&Legs 佐々木		

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	–
10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 草川	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 月岡	10:30–11:00 ◎ピラControlF 月岡	10:30–11:15 Power Basic 草川	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 綿	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 草川	定休日
11:50–12:35 Boost Upper&Lower 上野山	11:30–12:20 ◎ピラB+ 綿	11:30–12:20 ◎ピラJumpM 月岡	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 草川	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 佐々木	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 綿	
13:10–13:40 ◎ピラControlF 月岡	12:50–13:20 ◎ピラPerBackBody 月岡	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 草川	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 上野山	13:10–14:00 ◎ピラB+ 佐々木	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 綿	
14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 草川	13:50–14:40 ◎ピラJumpM 月岡			14:30–15:15 Strong Hip&Legs 綿	14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 綿	
15:30–16:20 ◎ピラLower+ 上野山	16:00–16:45 Power Basic 草川		15:40–16:30 ◎ピラB&A+ 草川	15:50–16:20 ◎ピラControlF 月岡	15:10–16:00 ◎ピラH&L+ 草川	
	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 上野山		17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 佐々木		16:30–17:20 ◎ピラB+ 草川	
18:20–19:05 Power Waist Shape 月岡	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 草川	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 佐々木	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 佐々木	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 佐々木		
19:40–20:10 ◎ピラPerBackBody 月岡	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 佐々木	19:20–20:10 ◎ピラB+ 草川	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 上野山	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 月岡		
20:40–21:30 ◎ピラLower+ 上野山	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 綿	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 綿	20:40–21:25 Strong Back&Arms 佐々木	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 月岡		

【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	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+