2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 今里店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月22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。

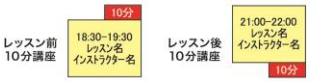
	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-
		08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 中島		08:00–08:30 ◎ピラTotalBody 中島	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 佐野	08:00–08:45 Boost Upper&Lower 佐野			08:00–08:45 Power Basic 佐野							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 中塚						08:00–08:50 ◎ピラLower+ 佐野	
						10分 09:15–09:45 ◎ピラChestSR 中島																		
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 佐野	10分 09:30–10:00 ◎ピラChestSR 中島		09:10–09:55 Power Waist Shape 中島	09:20–10:05 Power Basic 佐野		09:30–10:20 ◎ピラB+ 佐野	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 中塚	09:15–10:05 ◎ピラLower+ 佐野		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 佐野	10分 09:30–10:20 ◎ピラJumpM 中嶋	●09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 中村	10分 09:30–10:00 ◎ピラcore 中嶋	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 中塚	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 中塚		●09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 中村	09:30–10:15 Strong Back&Arms 中島	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 中島	●09:30–10:20 ◎ピラB+ 中島	●09:30–10:20 ◎ピラLower+ 井上	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 中塚	
	10:50–11:40 ◎ピラB+ 佐野	10:35–11:20 Power Basic 中島		10:30–11:20 ◎ピラB+ 中島	10分 10:35–11:05 ◎ピラChestSR 中塚	10:15–11:00 Strong Back&Arms 中島	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 佐野	10分 11:00–11:30 ◎ピラControlF 中塚	10:40–11:10 ◎ピラPerBackBody 中塚		10:50–11:40 ◎ピラB+ 佐野	10分 11:00–11:50 ◎ピラA+ 中嶋	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 中村	10分 ●10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 中嶋	10:45–11:35 ◎ピラB&A+ 中塚	10:40–11:10 ◎ピラControlF 中塚		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 中村	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 中島	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 中島	10:50–11:40 ◎ピラA+ 中島	●10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 井上	10:40–11:25 Power Basic 佐野	
	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 中島	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 中塚		10分 12:00–12:30 ◎ピラBackStyle 中塚	11:35–12:20 Strong Back&Arms 中塚	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 佐野	10分 12:05–12:35 ◎ピラHipLine 清田	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 中塚	10分 12:40–13:10 ◎ピラStretchC 中塚		10分 12:10–12:40 Cardio Reform Blast 中嶋	12:30–13:15 Power Basic 佐野	●12:10–13:00 ◎ピラLower+ 中村	10分 12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 中嶋	10分 12:10–12:40 ◎ピラHipLine 中塚	11:40–12:25 Power Basic 佐野		●12:10–13:00 ◎ピラLower+ 中村	12:10–12:55 Power Basic 佐野	11:30–12:15 Strong Back&Arms 中島	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 中島	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 中塚	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 中塚	
	10分 13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 中島	13:30–14:20 ◎ピラA+ 中島		13:10–13:40 ◎ピラHipLine 中塚	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 佐野	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 佐野	10分 13:05–13:35 Cardio Reform Blast 清田	13:30–14:00 ◎ピラChestSR 中塚	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 佐野		13:50–14:20 ◎ピラRefBody 米田	13:30–14:00 ◎ピラHipLine 中塚			13:10–14:00 ◎ピラB+ 佐野	13:00–13:30 ◎ピラStretchC 中塚		10分 13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 中塚					12:50–13:20 ◎ピラControlF 中塚	
				14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 中塚	10分 14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 中塚	10分 14:10–14:55 Strong Hip&Legs 中塚										14:00–14:45 Boost Upper&Lower 佐野						13:50–14:20 ◎ピラChestSR 中塚	
	10分 15:00–15:30 ◎ピラStretchC 中塚				15:10–16:00 ◎ピラA+ 中島	15:25–15:55 ◎ピラRefCore 中塚			15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 佐野							15:15–15:45 ◎ピラChestSR 中塚							
		16:10–16:40 ◎ピラPerBackBody 中塚		15:50–16:35 Strong Hip&Legs 中島	16:30–17:00 ◎ピラChestSR 中島	16:25–17:15 ◎ピラUpper+ 佐野			10分 16:20–16:50 ◎ピラControlF 中塚							16:25–17:10 Boost Upper&Lower 佐野						16:00–16:50 ◎ピラB+ 佐野	
	17:00–17:30 ◎ピラChestSR 中島	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 中塚		17:10–17:40 ◎ピラRefBody 中塚	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 佐野	17:45–18:35 ◎ピラA+ 中島	10分 17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 清田		17:20–17:50 ◎ピラChestSR 中塚			17:00–17:45 Boost Upper&Lower 佐野	10分 17:20–17:50 ◎ピラChestSR 中塚	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 中塚	17:00–17:45 Power Basic 佐野	17:40–18:30 ◎ピラB+ 佐野		17:20–17:50 ◎ピラRefBody 中島	17:20–18:10 ◎ピラB+ 佐野	17:20–17:50 ◎ピラChestSR 中島	17:40–18:10 ◎ピラcore 中塚		17:20–18:05 Boost Upper&Lower 佐野	
	10分 18:20–19:10 ◎ピラA+ 中島					18:40–19:10 ◎ピラRefCore 清田		●18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 佐野			10分 18:30–19:00 Rin-Ballet 中嶋	10分 18:25–19:15 ◎ピラH&L+ 米田	18:25–19:10 Power Basic 佐野	10分 18:40–19:10 ◎ピラcore 中塚	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 佐野			18:20–19:05 Power Waist Shape 中塚	18:45–19:30 Boost Upper&Lower 佐野	18:25–19:10 Power Basic 佐野	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 中塚	10分 18:40–19:10 ◎ピラChestSR 中塚	
	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 佐野					19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 佐野		●19:40–20:30 ◎ピラLower+ 佐野			19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 中塚	10分 19:45–20:15 ◎ピラRefCore 米田	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 佐野	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 中塚	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 山下			19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 中塚	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 中島	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 佐野	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 中塚	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 山下	
	21:00–21:45 Power Basic 佐野						21:00–21:50 ◎ピラLower+ 佐野	21:00–21:45 Power Basic 佐野			21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 中塚	10分 21:00–21:45 Strong Back&Arms 米田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 佐野	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 中塚	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 山下			21:00–21:30 ◎ピラStretchC 中塚	21:00–21:45 Strong Back&Arms 中島	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 佐野	●21:00–21:50 ◎ピラB+ 中塚	●21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 山下	

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	-
09:30-10:15 Strong Hip&Legs 中島	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 中塚	09:30-10:15 Power Waist Shape 中塚	●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 中島	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 井上	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 中塚	定休日
10:50-11:35 Strong Back&Arms 中島	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 中塚	10:45-11:35 ◎ピラLower+ 中塚	●10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 中島	●10:50-11:40 ◎ピラLower+ 井上	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 中島	
12:20-12:50 ◎ピラPerBackBody 中島	11:50-12:35 Strong Hip&Legs 中塚	12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 中塚	12:10-12:40 ◎ピラChestSR 中島	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 福島	10:40-11:25 Power Basic 佐野	
13:20-14:10 ◎ピラA+ 中島	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 佐野	13:10-13:40 ◎ピラStretchC 中塚		13:30-14:20 ◎ピラLower+ 福島	11:50-12:20 ◎ピラStretchC 中塚	
17:00-17:45 Power Basic 佐野	17:10-17:40 ◎ピラcore 中塚	17:05-17:50 Boost Upper&Lower 佐野			12:50-13:20 ◎ピラControlF 中塚	
18:20-19:05 Boost Upper&Lower 佐野	18:20-19:10 ◎ピラB+ 佐野	18:25-19:10 Power Basic 佐野	18:40-19:10 ◎ピラStretchC 中塚	●18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 中島	13:50-14:20 ◎ピラChestSR 中島	
19:40-20:30 ◎ピラLower+ 福島	19:45-20:30 Boost Upper&Lower 佐野	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 佐野	19:40-20:25 Power Waist Shape 中塚	19:45-20:30 Strong Back&Arms 中島	14:50-15:35 Strong Back&Arms 中島	
21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 福島	21:00-21:45 Power Basic 佐野	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 佐野	●21:00-21:50 ◎ピラB+ 佐野	21:00-21:30 ◎ピラChestSR 中島	16:00-16:50 ◎ピラB+ 佐野	
					17:20-18:05 Boost Upper&Lower 佐野	

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	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）



【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+