2026年6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24日02:07 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
						08:00-08:50 ◎ビラLower+ 森田							08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 石井							08:00-08:45 Power Basic 中塚				
	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 中島	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 森田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 森田	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 上西	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 中島	09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 森田		09:30-10:00 ◎ビラChestSR 中塚	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 中塚	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 中島	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 森田	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 中塚	09:20-10:10 ◎ビラLower+ 石井		09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 石井	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 上西	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 石井	09:30-10:20 ◎ビラA+ 上西	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 中塚	09:20-10:05 Strong Hip&Legs 中塚		09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 佐野	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 佐野	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 中島
					10:30-11:00 ◎ビラChestSR 中島	10:40-11:10 ◎ビラControlF 上西		10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 中塚				10:40-11:30 ◎ビラH&L+ 中塚	10:40-11:10 ◎ビラChestSR 中塚			10:30-11:20 ◎ビラA+ 上西								
	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 森田	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 森田	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 中島	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 上西					10:50-11:20 ◎ビラStretchC 中塚	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 森田	●10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 森田				10:50-11:20 Rin-Ballet 中嶋		10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 石井	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 上西	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 中塚	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 石井		10:50-11:35 Power Basic 佐野	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 森田	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 佐野
			11:50-12:35 Strong Hip&Legs 中島		11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 森田	11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 中塚		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 上西	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 佐野	12:10-12:40 ◎ビラHipLine 中塚	●12:10-13:00 ◎ビラLower+ 森田	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 中塚	11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 上西		11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 中嶋	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 石井	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 上西	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 中塚	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 石井	12:00-12:50 ◎ビラLower+ 石井		12:10-13:00 ◎ビラLower+ 森田	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 森田	12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 佐野
	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 森田	12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 中島		12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 石井	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 森田	12:40-13:30 ◎ビラA+ 上西							13:00-13:30 ◎ビラStretchC 上西		12:50-13:40 ◎ビラLower+ 石井			13:10-14:00 ◎ビラHipLine 中塚			13:20-13:50 ◎ビラControlF 上西				
	13:30-14:00 ◎ビラChestSR 中塚	13:30-14:00 ◎ビラPerBackBody 中島	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 森田	13:30-14:20 ◎ビラLower+ 石井				13:10-13:40 ◎ビラStretchC 上西	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 佐野			13:10-14:00 ◎ビラLower+ 森田				13:10-14:00 ◎ビラA+ 上西	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 石井					13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 森田		13:30-14:00 ◎ビラcore 中塚
					14:10-14:40 ◎ビラRefCore 佐野	14:00-14:50 ◎ビラB+ 佐野		14:10-14:40 ◎ビラControlF 上西					14:00-14:30 ◎ビラTotalBody 中塚												
	14:30-15:20 ◎ビラLower+ 石井	14:30-15:00 ◎ビラRefBody 上西		14:50-15:20 ◎ビラRefBody 上西					14:30-15:00 ◎ビラRefBody 上西			14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 森田								14:20-15:10 ◎ビラA+ 上西				
						15:30-16:15 Power Waist Shape 中塚					●15:40-16:30 ◎ビラWaist+ 中島		15:00-15:45 Power Waist Shape 上西							15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 森田			16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 森田
													16:20-17:10 ◎ビラLower+ 森田										
	17:00-17:50 ◎ビラB+ 上西	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 石井	17:20-17:50 ◎ビラBackStyle 中塚		17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 佐野	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 佐野		17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 森田	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 上西		17:00-17:50 ◎ビラLower+ 石井				17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 佐野		17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 森田	17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 佐野	17:10-18:00 ◎ビラLower+ 石井	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 森田		17:00-17:50 ◎ビラA+ 上西		17:20-17:50 ◎ビラControlF 上西
													17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 森田										
	18:20-19:10 ◎ビラA+ 上西	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 石井	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 中塚	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 佐野	18:20-19:05 Power Basic 佐野			18:20-19:10 ◎ビラLower+ 森田	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 石井	18:20-19:05 Power Basic 佐野	18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 佐野	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 上西			18:40-19:10 ◎ビラRefCore 中島	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 森田	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 森田	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 佐野	18:40-19:25 Power Basic 佐野			18:20-19:05 Power Waist Shape 上西	18:40-19:10 ◎ビラChestSR 中塚	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 石井
	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 石井	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 上西	19:40-20:30 ◎ビラB+ 佐野	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 中塚	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 石井			19:40-20:25 Power Basic 中島	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 石井	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 石井	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 中島	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 上西			19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 森田	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 森田	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 中島	19:40-20:30 ◎ビラB+ 中島	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 佐野			19:40-20:30 ◎ビラLower+ 石井	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 石井	19:40-20:25 Power Basic 上西
	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 石井	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 上西	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 佐野	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 中塚	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 石井			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 石井	21:00-21:45 Power Waist Shape 上西	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 石井	21:00-21:45 Power Waist Shape 佐野	21:00-21:50 ◎ビラB+ 佐野			21:00-21:50 ◎ビラLower+ 森田	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 中島	21:00-21:45 Strong Back&Arms 中島	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 中島	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 中島			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 石井	21:00-21:50 ◎ビラA+ 上西	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 森田

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
臨時休業	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 中島 10:50-11:40 ◎ピラA+ 上西 12:10-12:40 ◎ピラRefBody 上西 17:20-18:10 ◎ピラLower+ 石井 18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 石井 20:00-20:30 ◎ピラcore 中塚 21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 中塚	08:00-08:30 ◎ピラChestSR 中島 09:00-09:50 ◎ピラB+ 中島 10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 森田 11:40-12:30 ◎ピラLower+ 森田 13:00-13:45 Strong Hip&Legs 中塚 14:20-14:50 ◎ピラBackStyle 中塚 15:30-16:20 ◎ピラLower+ 石井 17:00-17:50 ◎ピラLower+ 石井	定休日	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 佐野 10:50-11:20 ◎ピラRefCore 佐野 11:50-12:40 ◎ピラB+ 中島 17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 森田 18:20-19:10 ◎ピラLower+ 森田 19:40-20:25 Power Basic 中塚 21:00-21:30 ◎ピラControlF 中塚	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 石井 10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 石井 12:10-12:40 ◎ピラRefCore 上西 13:10-14:00 ◎ピラA+ 上西 14:30-15:00 ◎ピラRefBody 上西 18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 佐野 19:40-20:25 Strong Back&Arms 中塚 21:00-21:50 ◎ピラLower+ 中塚

【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+