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

※2026年05月01日02:03 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	–
		08:00–08:30 ◎ビラRefBody 小西		08:00–08:50 ◎ビラLower+ 浦辺	08:00–08:30 ◎ビラRefCore 浦辺	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 竹本			08:00–08:45 Boost Upper&Lower 山口							08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 小西							08:00–08:30 ◎ビラBackStyle 森中	
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山口	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 荘司		09:20–10:05 Strong Back&Arms 山口	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 竹本	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 竹本	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 荘司	09:30–10:15 Power Waist Shape 山口	09:20–09:50 ◎ビラRefCore 山口		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 小西	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 浦辺	09:30–10:15 Power Basic 小西	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 竹本	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 山口	09:20–09:50 ◎ビラRefBody 小西		09:30–10:00 ◎ビラRefCore 浦辺	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 森中	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 前川	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 竹本	10分 09:30–10:20 ◎ビラA+ 森中	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 竹本	
	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 浦辺	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 荘司		10:40–11:10 ◎ビラRefCore 山口	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 竹本	10:40–11:10 ◎ビラRefBody 小西	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 荘司	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 小西	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 浦辺		10:50–11:35 Power Waist Shape 山口	10:50–11:40 ◎ビラB+ 山口	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 前川	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 竹本	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 山口	10:20–11:10 ◎ビラB+ 山口		10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 浦辺	10:30–11:15 Power Waist Shape 浦辺	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 前川	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 竹本	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 竹本	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 竹本	
	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 小西			11:40–12:10 ◎ビラRefBody 浦辺	11:40–12:25 Strong Back&Arms 浦辺	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 山口			11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 浦辺							11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 浦辺		11:50–12:20 ◎ビラHipLine 森中					11:40–12:10 ◎ビラRefBody 小西	
	12:10–12:55 Power Waist Shape 山口	12:40–13:10 ◎ビラControlF 森中		12:40–13:25 Power Waist Shape 浦辺	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 山口	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 竹本	12:10–12:40 ◎ビラcore 森中	12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 森中	13:00–13:30 ◎ビラRefBody 小西		12:10–13:00 ◎ビラB+ 浦辺	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 小西	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 前川	12:10–12:55 Power Waist Shape 浦辺	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 小西			11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 竹本	12:10–12:55 Power Basic 山口	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 山口	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 竹本	12:40–13:25 Power Waist Shape 浦辺	
	13:30–14:00 ◎ビラStretchC 森中	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 竹本		14:00–14:30 ◎ビラStretchC 森中	14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 山口	14:00–14:30 ◎ビラRefCore 山口	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 森中	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 浦辺	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 小西		13:30–14:20 ◎ビラB&A+ 小西	13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 浦辺	13:30–14:15 Strong Hip&Legs 小西	13:30–14:00 ◎ビラChestSR 森中	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 浦辺	13:00–13:45 Boost Upper&Lower 山口		12:50–13:35 Boost Upper&Lower 竹本	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 竹本	13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 山口	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 山口	13:30–14:15 Power Basic 浦辺	14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 山口	
				15:00–15:30 ◎ビラControlF 森中	15:20–15:50 ◎ビラRefBody 小西	15:00–15:45 Strong Hip&Legs 小西			15:20–15:50 ◎ビラRefCore 山口							14:20–14:50 ◎ビラStretchC 森中					14:30–15:00 ◎ビラRefBody 浦辺			
	15:00–15:45 Power Basic 小西															15:20–15:50 ◎ビラHipLine 森中							15:20–15:50 ◎ビラRefBody 小西	
		16:20–17:05 Boost Upper&Lower 竹本		16:00–16:45 Boost Upper&Lower 山口	16:20–17:05 Power Basic 小西	16:20–16:50 ◎ビラRefBody 小西			16:20–16:50 ◎ビラRefBody 浦辺							16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 浦辺							16:20–17:05 Power Basic 浦辺	
	17:10–17:55 Strong Hip&Legs 森中						17:00–17:45 Power Basic 浦辺				17:20–17:50 ◎ビラRefCore 山口			17:00–17:45 Strong Back&Arms 浦辺	17:00–17:50 ◎ビラB+ 浦辺				17:20–17:50 ◎ビラRefCore 浦辺				
												17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 山口								17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 小西		17:40–18:10 ◎ビラRefBody 浦辺		
	18:30–19:00 ◎ビラRefCore 浦辺						18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 浦辺	18:20–19:10 ◎ビラB+ 小西			18:20–19:05 Strong Back&Arms 山口		10分 18:20–19:10 ◎ビラA+ 森中	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 荘司	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 浦辺			18:20–19:10 ◎ビラLower+ 小西	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 竹本		18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 浦辺	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 浦辺	
												19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 山口								19:00–19:30 ◎ビラcore 森中				
	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 竹本						19:40–20:30 ◎ビラLower+ 竹本	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 浦辺			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 竹本		19:40–20:30 ◎ビラB+ 山口	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 荘司	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 竹本			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 竹本	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 小西	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 森中	19:40–20:30 ◎ビラB+ 小西	19:40–20:25 Strong Back&Arms 山口	
												20:20–20:50 ◎ビラStretchC 森中											
	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 竹本						21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 竹本	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 浦辺			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 竹本	21:20–21:50 ◎ビラPerBackBody 森中	21:00–21:45 Strong Back&Arms 山口	21:00–21:30 ◎ビラcore 森中	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 竹本			21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 山口	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 小西	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 小西	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 小西	21:00–21:50 ◎ビラB+ 山口	

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 Boost Upper&Lower 山口	09:30-10:15 Power Basic 小西	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 小西	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 荘司	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 浦辺	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 金城	定休日
10:50-11:40 ◎ピラB+ 山口	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 小西	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 前川	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 荘司	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 浦辺	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 金城	
12:10-12:55 Strong Back&Arms 小西	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 山口	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 前川	12:10-12:55 Strong Hip&Legs 山口	12:10-12:55 Power Basic 小西	10:40-11:10 ◎ピラRefBody 浦辺	
13:30-14:00 ◎ピラRefCore 浦辺	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 浦辺	13:30-14:15 Power Basic 小西	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 山口	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 小西	11:40-12:10 ◎ピラChestSR 森中	
17:20-18:05 Power Basic 小西	17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 山口	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 金城	17:20-18:10 ◎ピラJumpM 森中	17:00-17:50 ◎ピラB+ 小西	12:40-13:10 ◎ピラBackStyle 森中	
18:40-19:10 ◎ピラRefBody 小西	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 山口	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 浦辺	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 金城	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 山口	13:40-14:25 Boost Upper&Lower 竹本	
19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 浦辺	19:40-20:30 ◎ピラB+ 浦辺	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 浦辺	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 金城	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 竹本	15:00-15:50 ◎ピラH&L+ 小西	
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 金城	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 竹本	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 竹本	21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 森中	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 竹本	16:20-16:50 ◎ピラRefCore 山口	

【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：18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名 10分

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+