2026年6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06月16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(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	－
						08:00-08:50 ◎ビラLower+ 金城							08:00-08:30 ◎ビラStretchC 森中							08:00-08:45 Power Basic 小西				
						09:20-09:50 ◎ビラStretchC 森中		10分 09:30-10:20 ◎ビラA+ 森中	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 森中	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 金城	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 金城	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 真砂	09:00-09:30 ◎ビラControlF 森中		09:30-10:20 ◎ビラB+ 真砂	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 金城	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 金城	09:30-10:20 ◎ビラB+ 真砂	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 森中	09:20-09:50 ◎ビラRefBody 小西		09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 真砂	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 前川	
	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 小西	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 金城	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 真砂	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 小西	09:30-10:00 ◎ビラControlF 森中																			
					10:30-11:00 ◎ビラStretchC 森中	10:20-10:50 ◎ビラBackStyle 森中			10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 前川				10:00-10:50 ◎ビラLower+ 小西						09:00-09:30 ◎ビラControlF 森中	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 金城				
	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 小西	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 金城	10:50-11:35 Power Basic 真砂	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 荘司				10:50-11:40 ◎ビラLower+ 金城		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 金城	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 金城	10:50-11:35 Power Waist Shape 真砂			10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 真砂	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 金城	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 金城	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 真砂	10:30-11:00 ◎ビラRefCore 真砂			10:50-11:40 ◎ビラLower+ 坂口	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 前川	
					11:30-12:15 Strong Back&Arms 浦辺	11:20-11:50 ◎ビラTotalBody 浦辺			11:50-12:40 ◎ビラLower+ 前川				11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 真砂						11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 金城	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 金城				
	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 真砂	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 小西	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 金城	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 荘司		12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 浦辺		12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 金城		12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 浦辺	12:10-12:55 Strong Hip&Legs 小西	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 小西			12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 金城	12:10-12:55 Strong Hip&Legs 浦辺	12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 浦辺	12:10-12:40 ◎ビラHipLine 森中				12:10-12:55 Strong Back&Arms 小西	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 真砂	
					12:50-13:40 ◎ビラB+ 浦辺								12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 真砂					13:10-13:40 ◎ビラStretchC 森中	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 金城	13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 真砂				
	13:30-14:00 ◎ビラTotalBody 浦辺	13:10-13:40 ◎ビラcore 森中	13:30-14:00 ◎ビラHipLine 森中	13:30-14:15 Power Basic 真砂		13:40-14:30 ◎ビラLower+ 金城		13:30-14:00 ◎ビラRefBody 浦辺	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 真砂	13:30-14:20 ◎ビラB+ 浦辺	13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 小西	13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 浦辺			13:30-14:20 ◎ビラLower+ 金城	13:30-14:20 ◎ビラB+ 浦辺	13:30-14:00 ◎ビラTotalBody 浦辺					13:30-14:00 ◎ビラRefCore 真砂	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 浦辺	
													14:00-14:50 ◎ビラWaist+ 浦辺							14:20-14:50 ◎ビラRefBody 小西			
						15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 金城							15:20-15:50 ◎ビラRefBody 小西							15:20-15:50 ◎ビラcore 森中				
		16:00-16:45 Boost Upper&Lower 小西				16:20-16:50 ◎ビラRefBody 小西							16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 浦辺						16:40-17:30 ◎ビラLower+ 前川	16:20-16:50 ◎ビラHipLine 森中				
	17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 真砂	17:20-17:50 ◎ビラRefBody 小西		17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 金城	17:20-18:10 ◎ビラB+ 小西	17:20-18:05 Power Basic 小西		17:20-18:05 Power Basic 浦辺	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 真砂	17:40-18:30 ◎ビラB+ 真砂	17:20-18:05 Power Waist Shape 浦辺		17:20-17:50 ◎ビラRefCore 浦辺			17:40-18:10 ◎ビラRefBody 浦辺		17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 浦辺		17:20-17:50 ◎ビラRefCore 真砂		10分 17:20-18:10 ◎ビラJumpM 森中		
	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 真砂		18:20-19:10 ◎ビラLower+ 金城		18:40-19:10 ◎ビラRefBody 小西			18:40-19:10 ◎ビラRefBody 小西	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 真砂		18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 荘司	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 金城			18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 小西	18:40-19:10 ◎ビラBackStyle 森中	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 金城	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 浦辺	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 前川			18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 金城	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 浦辺	
				19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 真砂						19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 真砂														
	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 浦辺	19:40-20:30 ◎ビラB+ 浦辺	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 浦辺		19:40-20:25 Power Waist Shape 真砂			19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 金城	19:40-20:25 Power Basic 小西		20:00-20:50 ◎ビラLower+ 荘司	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 金城			19:40-20:25 Boost Upper&Lower 小西	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 真砂	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 小西	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 小西	19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 真砂			20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 浦辺	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 浦辺	
				20:20-20:50 ◎ビラRefBody 小西						20:20-20:50 ◎ビラcore 森中														
	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 浦辺	21:00-21:45 Strong Back&Arms 浦辺	10分 21:00-21:50 ◎ビラA+ 森中	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 真砂	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 真砂			21:00-21:50 ◎ビラLower+ 小西	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 小西	21:20-21:50 ◎ビラStretchC 森中	21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 浦辺	21:00-21:45 Strong Back&Arms 浦辺		10分 21:00-21:50 ◎ビラJumpM 森中	21:00-21:45 Power Waist Shape 真砂	21:00-21:45 Power Basic 小西	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 小西	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 真砂			21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 浦辺	21:00-21:45 Power Basic 真砂	

定休日

定休日

定休日

臨時休業

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	Aスタジオ
		08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 真砂			
		09:20-09:50 ◎ピラRefCore 真砂			09:30-10:00 ◎ピラRefCore 真砂
09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 小西	09:30-10:20 ◎ピラB+ 真砂			09:30-10:15 Power Basic 真砂	
		10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 浦辺			10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 前川
10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 小西	10:50-11:35 Strong Back&Arms 小西	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 荘司		10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 真砂	
					11:50-12:40 ◎ピラLower+ 前川
●12:10-13:00 ◎ピラLower+ 堀井	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 浦辺			12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 金城	
		12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 荘司			13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 真砂
13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 堀井	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 坂口			13:30-14:20 ◎ピラLower+ 金城	
		14:00-14:45 Power Basic 小西	定休日		
		15:20-15:50 ◎ピラRefBody 浦辺			
		16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 坂口			
					17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 金城
17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 金城		17:40-18:10 ◎ピラRefBody 小西			
				18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 小西	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 金城
18:40-19:30 ◎ピラLower+ 金城	18:40-19:10 ◎ピラControlF 森中				
10分 20:00-20:50 ◎ピラA+ 森中	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 坂口			19:40-20:30 ◎ピラLower+ 小西	19:40-20:30 ◎ピラB+ 浦辺
				10分	
21:20-21:50 ◎ピラStretchC 森中	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 金城			21:00-21:50 ◎ピラJumpM 森中	21:00-21:45 Strong Back&Arms 浦辺

【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	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+