2026年5月レッスンスケジュール Rintosull ゆめタウン廿日市店(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。

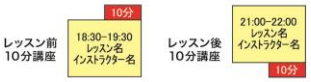
	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－
	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 藤重 10:30–11:15 Boost Upper&Lower 藤重 11:45–12:35 ◎ビラB+ 内藤 13:05–13:35 ◎ビラHipLine 薮木 14:05–14:55 ◎ビラUpper+ 藤重 15:25–15:55 ◎ビラRefCore 内藤 17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 内藤 18:50–19:20 ◎ビラPerBackBody 薮木 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 薮木	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 重岡 10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 永末 11:50–12:35 Strong Back&Arms 薮木 13:05–13:35 ◎ビラStretchC 重岡 14:05–14:35 ◎ビラBackStyle 薮木 15:05–15:55 ◎ビラLower+ 重岡 16:25–17:10 Power Waist Shape 薮木 18:40–19:10 ◎ビラControlF 永末 19:40–20:30 ◎ビラB+ 永末	定休日	09:30–10:00 ◎ビラControlF 永末 10:30–11:15 Power Basic 永末 11:45–12:35 ◎ビラLower+ 内藤 14:05–14:35 ◎ビラStretchC 藤重 15:05–15:50 Strong Hip&Legs 永末 16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 内藤 17:40–18:10 ◎ビラHipLine 小割 18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 小割 19:50–20:30 ◎ビラRefBody 藤重	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 永末 10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 重岡 11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 重岡 12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 重岡 14:10–15:00 ◎ビラB+ 藤重 16:30–17:00 ◎ビラChestSR 重岡 17:30–18:15 Boost Upper&Lower 内藤 18:45–19:15 ◎ビラStretchC 藤重 19:45–20:35 ◎ビラLower+ 藤重	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 内藤 10:45–11:15 ◎ビラRefBody 内藤 11:45–12:35 ◎ビラUpper+ 藤重 13:05–13:35 ◎ビラControlF 重岡 14:05–14:35 ◎ビラStretchC 重岡 15:05–15:55 ◎ビラLower+ 内藤 17:30–18:15 Strong Back&Arms 藤重 18:45–19:35 ◎ビラB+ 重岡 20:05–20:35 ◎ビラcore 藤重	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 内藤 10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 内藤 11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 内藤 13:10–14:00 ◎ビラA+ 渡辺 16:30–17:00 Cardio Reform Blast 渡辺 17:30–18:20 ◎ビラLower+ 内藤 18:50–19:20 ◎ビラPerBackBody 渡辺 19:50–20:35 Boost Upper&Lower 内藤	09:30–10:20 ◎ビラB+ 永末 10:50–11:20 ◎ビラcore 重岡 11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 内藤 13:10–14:00 ◎ビラJumpM 平田 14:30–15:20 ◎ビラLower+ 塚本 18:30–19:15 Strong Hip&Legs 平田 19:45–20:35 ◎ビラUpper+ 内藤	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 平田 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 藤重 12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 平田 13:10–13:40 ◎ビラChestSR 平田 14:10–14:55 Power Basic 永末 15:25–16:15 ◎ビラUpper+ 藤重 17:30–18:15 Boost Upper&Lower 藤重 19:45–20:35 ◎ビラWaist+ 永末	定休日	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 重岡 10:45–11:35 ◎ビラB+ 内藤 12:05–12:55 ◎ビラWaist+ 内藤 17:30–18:00 ◎ビラBackStyle 重岡 18:30–19:20 ◎ビラLower+ 永末 19:50–20:35 Power Basic 藤重	09:30–10:20 ◎ビラRefBody 内藤 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 重岡 12:10–12:40 ◎ビラRefBody 内藤 13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 永末 14:10–14:55 Power Basic 永末 16:30–17:20 ◎ビラLower+ 内藤 17:50–18:20 ◎ビラControlF 永末 18:50–19:20 ◎ビラRefBody 内藤 19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 永末	09:30–10:00 ◎ビラcore 重岡 10:30–11:20 ◎ビラLower+ 内藤 11:50–12:35 Power Basic 内藤 13:05–13:35 ◎ビラStretchC 重岡 14:05–14:55 ◎ビラB&A+ 内藤 15:25–15:55 ◎ビラBackStyle 永末 17:30–18:15 Power Waist Shape 永末 18:45–19:35 ◎ビラUpper+ 重岡 19:50–20:35 ◎ビラTotalBody 永末	09:30–10:00 ◎ビラControlF 永末 10:30–11:00 ◎ビラControlF 永末 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 永末 12:50–13:35 Strong Hip&Legs 藤重 14:05–14:55 ◎ビラB+ 藤重 17:30–18:15 Power Basic 内藤 18:45–19:35 ◎ビラLower+ 重岡 20:05–20:35 ◎ビラRefCore 藤重	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 藤重 10:45–11:15 ◎ビラStretchC 藤重 11:45–12:35 ◎ビラWaist+ 藤重 13:05–13:55 ◎ビラUpper+ 内藤 15:30–16:00 ◎ビラHipLine 永末 16:30–17:00 ◎ビラRefBody 内藤 17:30–18:00 ◎ビラBackStyle 永末 18:30–19:20 ◎ビラB+ 藤重 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 永末	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 内藤 10:30–11:15 Boost Upper&Lower 重岡 11:45–12:35 ◎ビラB+ 内藤 13:05–13:35 ◎ビラcore 藤重 14:05–14:55 ◎ビラUpper+ 藤重 15:25–15:55 ◎ビラBackStyle 重岡 17:30–18:15 Power Basic 内藤 18:45–19:35 ◎ビラLower+ 重岡 20:05–20:35 ◎ビラRefCore 藤重	定休日	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 永末 10:50–11:20 ◎ビラHipLine 永末 11:50–12:35 Power Basic 藤重 13:05–13:35 ◎ビラTotalBody 永末 14:05–14:55 ◎ビラLower+ 園田 17:50–18:20 ◎ビラcore 藤重 18:50–19:20 ◎ビラRefBody 小割 19:50–20:35 Strong Back&Arms 小割	09:30–10:15 Power Waist Shape 小割 10:45–11:35 ◎ビラB+ 小割 12:05–12:55 ◎ビラLower+ 園田 13:25–14:15 ◎ビラB&A+ 内藤 14:45–15:15 ◎ビラRefBody 小割 17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 園田 18:50–19:35 Strong Hip&Legs 内藤 20:05–20:35 ◎ビラRefCore 内藤	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 藤重 10:30–11:15 Strong Back&Arms 永末 11:45–12:15 ◎ビラHipLine 小割 12:45–13:30 Power Basic 永末 14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 小割 16:20–16:50 ◎ビラControlF 永末 17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 小割 18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 藤重 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 藤重	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 内藤 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 園田 11:45–12:15 ◎ビラHipLine 小割 12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 藤重 13:10–13:40 ◎ビラRefCore 内藤 14:30–15:15 Boost Upper&Lower 藤重 17:30–18:20 ◎ビラB+ 内藤 18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 園田 20:10–20:40 ◎ビラControlF 永末	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 園田 10:50–11:20 ◎ビラcore 藤重 11:50–12:40 ◎ビラB+ 藤重 13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 園田 16:30–17:00 ◎ビラChestSR 重岡 17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 藤重 18:50–19:20 ◎ビラStretchC 重岡 19:50–20:35 Strong Back&Arms 重岡	09:30–10:00 ◎ビラControlF 永末 10:30–11:00 ◎ビラRefCore 内藤 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 永末 12:50–13:20 ◎ビラHipLine 永末 13:50–14:20 ◎ビラStretchC 藤重 14:50–15:40 ◎ビラLower+ 藤重 17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 藤重 18:40–19:10 ◎ビラcore 藤重 19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 内藤	定休日

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	-
09:30-10:00 ◎ピラRefCore 内藤	09:30-10:15 Power Basic 藤重	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 重岡	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 藤重	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 藤重	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 園田	定休日
10:30-11:20 ◎ピラLower+ 園田	10:45-11:15 ◎ピラTotalBody 永末	10:30-11:20 ◎ピラB+ 永末	10:45-11:15 ◎ピラRefBody 藤重	10:50-11:35 Power Basic 藤重	10:50-11:35 Strong Back&Arms 永末	
11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 内藤	11:45-12:15 ◎ピラcore 山根	11:50-12:20 ◎ピラHipLine 永末	11:45-12:30 Strong Back&Arms 永末	12:05-12:35 ◎ピラPerBackBody 薮木	12:05-12:35 ◎ピラRefBody 内藤	
13:10-13:55 Boost Upper&Lower 内藤	12:45-13:35 ◎ピラB+ 山根	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 園田	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 園田	13:05-13:35 ◎ピラStretchC 藤重	13:05-13:55 ◎ピラWaist+ 藤重	
14:25-15:15 ◎ピラB+ 永末	14:05-14:55 ◎ピラB&A+ 内藤	14:10-15:00 ◎ピラH&L+ 内藤	14:20-14:50 ◎ピラBackStyle 永末	14:05-14:55 ◎ピラJumpM 薮木	14:25-15:15 ◎ピラLower+ 園田	
	15:25-16:15 ◎ピラLower+ 内藤		15:20-15:50 ◎ピラcore 藤重		15:45-16:15 ◎ピラBackStyle 重岡	
		16:30-17:00 ◎ピラStretchC 重岡		16:30-17:00 ◎ピラChestSR 重岡	16:45-17:35 ◎ピラB+ 永末	
17:30-18:00 ◎ピラHipLine 永末	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 山根	17:30-18:15 Power Waist Shape 内藤	17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 園田	17:30-18:00 ◎ピラPerBackBody 薮木		
18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 園田	18:40-19:10 ◎ピラBackStyle 永末	18:45-19:35 ◎ピラLower+ 園田	18:50-19:40 ◎ピラB&A+ 内藤	18:30-19:15 Boost Upper&Lower 重岡	18:45-19:30 Power Waist Shape 藤重	
19:50-20:35 Power Basic 永末	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 永末	20:05-20:35 ◎ピラRefCore 内藤	20:10-20:40 ◎ピラRefBody 内藤	19:45-20:35 ◎ピラUpper+ 重岡	20:00-20:30 ◎ピラStretchC 藤重	

【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	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+