2026年6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06月13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(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
						10分																		
	09:30–10:20 ◎ピラB+ 永末	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 藤重	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 内藤	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 藤重	09:30–10:15 Power Basic 藤重	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 永末	定休日	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 内藤	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 吉田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 内藤	09:30–10:15 Power Waist Shape 内藤	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 重岡	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 永末	定休日	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 内藤	09:30–10:20 ◎ピラB+ 永末	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 内藤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 藤重	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 永末	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 永末	定休日	09:30–10:20 ◎ピラB+ 藤重	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 永末	09:30–10:15 Strong Back&Arms 永末
	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 永末	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 藤重	10:45–11:15 ◎ピラControlF 重岡	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 藤重	10:45–11:15 ◎ピラStretchC 杉野	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 永末		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 藤重	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 内藤	10:50–11:20 ◎ピラcore Rin-Ballet 藤重	10:45–11:35 ◎ピラLower+ 内藤	10:30–11:20 ◎ピラB+ 永末	10:45–11:15 ◎ピラRefBody 永末		10:50–11:20 ◎ピラStretchC 重岡	10:50–11:35 Strong Back&Arms 藤重	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 内藤	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 重岡	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 永末	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 永末		10:50–11:20 ◎ピラHipLine 藤重	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 重岡	10:45–11:15 ◎ピラTotalBody 永末
	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 内藤	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 内藤	11:45–12:35 ◎ピラB+ 石田	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 内藤	11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 藤重	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 加藤		11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 藤重	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 内藤	11:50–12:20 Rin-Ballet 長原	12:05–12:35 ◎ピラControlF 重岡	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 永末	11:45–12:35 ◎ピラB+ 重岡		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 藤重	12:05–12:35 ◎ピラHipLine 藤重	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 永末	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 重岡	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 藤重	11:30–12:20 ◎ピラB+ 谷部友莉耶		11:50–12:20 ◎ピラChestSR 重岡	11:50–12:20 ◎ピラControlF 重岡	11:45–12:15 ◎ピラBackStyle 永末
	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 内藤	12:50–13:20 ◎ピラBackStyle 永末	13:05–13:35 ◎ピラRefCore 内藤	13:10–14:00 ◎ピラB+ 藤井	13:05–13:35 ◎ピラHipLine 藤重	12:50–13:20 ◎ピラRefCore 内藤		12:50–13:40 ◎ピラB+ 内藤	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 吉田	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 長原	13:05–13:35 ◎ピラChestSR 重岡	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 内藤	13:05–13:35 ◎ピラHipLine 藤重		13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 内藤	13:05–13:35 ◎ピラTotalBody 永末	12:50–13:35 Power Basic 永末	12:50–13:35 Strong Back&Arms 藤重	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 藤重	12:50–13:20 ◎ピラStretchC 藤重		12:50–13:40 ◎ピラJumpM 星野	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 内藤	12:45–13:35 ◎ピラB+ 真砂
		13:50–14:20 ◎ピラTotalBody 永末	14:05–14:35 ◎ピラChestSR 重岡	14:30–15:00 ◎ピラPerBackBody 内藤	14:05–14:55 ◎ピラA+ 杉野	13:50–14:20 ◎ピラChestSR 重岡		14:10–14:40 ◎ピラHipLine 永末	14:10–14:40 ◎ピラControlF 永末	14:10–14:55 Strong Hip&Legs 内藤	14:05–14:50 Strong Back&Arms 重岡		14:05–14:55 ◎ピラH&L+ 藤重		14:10–15:00 ◎ピラB+ 重岡		14:05–14:35 ◎ピラStretchC 重岡	14:05–14:55 ◎ピラB+ 内藤	14:10–15:00 ◎ピラJumpM 渡辺	13:50–14:40 ◎ピラWaist+ 松崎		14:10–14:40 ◎ピラRefBody 星野		14:05–14:35 ◎ピラPerBackBody 内藤
			15:05–15:55 ◎ピラLower+ 石田		15:25–15:55 ◎ピラChestSR 重岡	14:50–15:40 ◎ピラB+ 内藤		15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 永末	15:10–16:00 ◎ピラLower+ 吉田	15:25–15:55 ◎ピラRefCore 内藤	15:20–15:50 ◎ピラTotalBody 重岡					15:30–16:00 ◎ピラRefBody 永末	15:05–15:55 ◎ピラLower+ 内藤		15:30–16:00 Rin-Ballet 渡辺	15:10–15:40 ◎ピラRefBody 永末		15:10–16:00 ◎ピラLower+ 重岡		
	16:30–17:00 ◎ピラRefCore 内藤	16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 藤重				16:10–17:00 ◎ピラWaist+ 加藤			16:30–17:20 ◎ピラB&A+ 藤重	16:25–16:55 ◎ピラStretchC 藤重					16:15–17:05 ◎ピラB&A+ 内藤	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 永末		16:35–17:05 ◎ピラHipLine 藤重		16:10–16:40 ◎ピラRefCore 谷部友莉耶			16:30–17:00 ◎ピラControlF 永末
	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 永末	17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 内藤	17:25–18:15 ◎ピラWaist+ 永末	17:05–17:55 ◎ピラH&L+ 内藤	17:20–18:10 ◎ピラB+ 杉野	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 内藤		17:30–18:00 ◎ピラStretchC 藤重	17:50–18:20 ◎ピラRefCore 永末	17:25–18:15 ◎ピラA+ 長原	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 内藤	17:30–18:00 ◎ピラControlF 永末	17:05–17:55 ◎ピラUpper+ 永末		17:35–18:05 ◎ピラHipLine 藤重	17:50–18:20 ◎ピラControlF 重岡	17:30–18:20 ◎ピラB+ 重岡	17:35–18:05 ◎ピラStretchC 藤重	17:50–18:20 ◎ピラcore 藤重	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 永末		17:30–18:00 ◎ピラPerBackBody 永末	17:50–18:20 ◎ピラcore 藤重	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 真砂
	18:50–19:35 Power Waist Shape 内藤	18:40–19:30 ◎ピラB+ 内藤	18:45–19:15 ◎ピラTotalBody 永末	18:25–19:15 ◎ピラUpper+ 藤井	18:40–19:10 ◎ピラControlF 杉野	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 永末		18:30–19:15 Strong Hip&Legs 藤重	18:50–19:40 ◎ピラB+ 永末	18:45–19:15 ◎ピラTotalBody 永末	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 内藤	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 内藤	18:25–19:10 Power Waist Shape 重岡		18:35–19:20 Power Basic 藤重	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 藤重	18:50–19:20 ◎ピラChestSR 重岡	18:35–19:20 Strong Hip&Legs 内藤	18:50–19:40 ◎ピラB+ 藤重	18:30–19:15 Power Basic 内藤		18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 星野	18:50–19:20 ◎ピラRefBody 内藤	18:50–19:20 ◎ピラRefCore 真砂
	20:05–20:35 ◎ピラChestSR 重岡	20:00–20:45 Strong Hip&Legs 永末	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 藤重	19:45–20:30 Power Basic 内藤	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 重岡	19:50–20:20 ◎ピラHipLine 永末		19:45–20:35 ◎ピラUpper+ 永末	20:10–20:40 ◎ピラHipLine 藤重	19:45–20:35 ◎ピラLower+ 永末	20:00–20:30 ◎ピラcore 重岡	19:50–20:35 Power Basic 藤重	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 藤重		19:50–20:40 ◎ピラLower+ 内藤	20:10–20:40 ◎ピラRefCore 重岡	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 永末	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 内藤	20:10–20:40 Cardio Reform Blast 渡辺	19:45–20:35 ◎ピラUpper+ 内藤		19:50–20:35 Strong Hip&Legs 永末	19:50–20:35 Power Basic 内藤	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 内藤

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

【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）

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+