2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 千葉店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月30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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	-	-	-	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:00-08:30 ◎ピラStretchC 中島						08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 加藤	定休日	08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 小松					08:00-08:50 ◎ピラA+ 中島	定休日						08:00-08:50 ◎ピラLower+ 小松
				09:00-09:50 ◎ピラLower+ 加藤								09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 小松					09:20-09:50 ◎ピラRefCore 星							
					09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 島内	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 小松	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 小松	09:30-10:20 ◎ピラA+ 中島	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 加藤	09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 島内			09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 森宮	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 島内	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 島内	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 小松			09:30-10:20 ◎ピラA+ 中島	09:30-10:20 ◎ピラB+ 星	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 加藤	09:30-10:00 ◎ピラControlF 中島	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 矢倉	09:20-10:10 ◎ピラB&A+ 小松
				10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 大倉													10:20-10:50 ◎ピラControlF 中島						10:20-11:10 ◎ピラB+ 中島	
					10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 島内	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 小松	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 小松	10:50-11:20 ◎ピラControlF 中島	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 加藤	10:40-11:30 ◎ピラB&A+ 島内		10:40-11:30 ◎ピラLower+ 島内	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 森宮	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 島内	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 島内	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 小松			10:50-11:20 ◎ピラRefBody 小松	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 星	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 加藤		10:50-11:20 ◎ピラPerBackBody 矢倉	10:40-11:10 ◎ピラChestSR 矢倉
				11:40-12:30 ◎ピラB+ 中島													11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 星						11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 加藤	
					12:10-12:40 ◎ピラRefBody 島内	11:50-12:40 ◎ピラB+ 星	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 星	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 小松	12:10-12:40 ◎ピラControlF 中島	12:00-12:30 ◎ピラChestSR 星		12:00-12:30 ◎ピラRefBody 島内							11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 小松	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 加藤	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 中島		11:50-12:40 ◎ピラB+ 星	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 中島
													12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 森宮	12:10-12:40 ◎ピラcore 中島	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 小松	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 加藤						12:40-13:30 ◎ピラLower+ 加藤		
				13:00-13:50 ◎ピラLower+ 大倉	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 加藤	13:00-13:30 ◎ピラChestSR 星	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 島内	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 小松	13:10-14:00 ◎ピラB+ 中島	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 加藤		13:00-13:50 ◎ピラA+ 中島		13:10-14:00 ◎ピラB+ 島内	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 小松				13:10-14:00 ◎ピラB+ 中島	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 加藤	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 矢倉		13:10-13:40 ◎ピラChestSR 矢倉	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 矢倉
													13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 森宮			13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 加藤								
				14:20-14:50 ◎ピラcore 中島						14:20-15:10 ◎ピラLower+ 加藤		14:20-15:10 ◎ピラB+ 中島					14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 加藤								14:20-14:50 ◎ピラRefCore 中島
				15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 大倉						15:40-16:10 ◎ピラRefCore 星		15:40-16:30 ◎ピラLower+ 島内					15:20-15:50 ◎ピラChestSR 星								15:20-16:10 ◎ピラB+ 矢倉
				16:40-17:30 ◎ピラWaist+ 中島						16:40-17:30 ◎ピラLower+ 島内		17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 島内					16:20-17:10 ◎ピラB+ 星								16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 小松
					17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 星		17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 小松	17:30-18:00 ◎ピラRefBody 小松	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 星				17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 小松	17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 加藤	17:30-18:00 ◎ピラcore 中島	17:10-18:00 ◎ピラA+ 中島			17:10-18:00 ◎ピラB&A+ 小松	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 加藤	17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 矢倉		17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 矢倉	
				18:00-18:50 ◎ピラLower+ 加藤		18:00-18:50 ◎ピラA+ 中島				18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 星		18:20-18:50 ◎ピラcore 中島					17:40-18:30 ◎ピラLower+ 加藤						18:00-18:30 ◎ピラRefBody 小松		18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 矢倉
					18:40-19:10 ◎ピラRefBody 星		18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 小松	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 小松	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 小松				18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 小松	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 加藤	18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 島内	18:30-19:00 ◎ピラRefBody 小松			18:30-19:20 ◎ピラLower+ 小松	18:50-19:20 ◎ピラRefBody 小松	18:20-19:10 ◎ピラA+ 中島		18:30-19:20 ◎ピラA+ 中島	
						19:10-19:40 ◎ピラRefBody 中島																18:50-19:40 ◎ピラWaist+ 中島		
					19:40-20:30 ◎ピラLower+ 加藤											19:30-20:20 ◎ピラLower+ 加藤									
						●20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 加藤	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 島内	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 島内	20:00-20:30 ◎ピラChestSR 星				20:00-20:30 ◎ピラRefBody 小松	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 加藤	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 加藤				19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 矢倉	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 小松	19:40-20:30 ◎ピラB+ 矢倉	20:00-20:50 ◎ピラH&L+ 小松	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 星	
					21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 星	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 加藤	21:10-22:00 ◎ピラB&A+ 島内	21:10-22:00 ◎ピラH&L+ 島内	21:00-21:50 ◎ピラB+ 星				21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 小松	21:10-21:40 ◎ピラStretchC 中島	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 加藤	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 加藤			21:10-21:40 ◎ピラPerBackBody 矢倉	21:10-22:00 ◎ピラH&L+ 小松	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 小松	21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 小松	21:10-22:00 ◎ピラB&A+ 星	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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
定休日	09:30-10:20 ◎ピラB+ 中島	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 矢倉	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 矢倉	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 矢倉	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 小松	08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 小松
	10:50-11:20 ◎ピラStretchC 中島	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 矢倉	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 矢倉	10:50-11:40 ◎ピラB+ 矢倉	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 小松	09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 小松
	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 加藤	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 小松	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 加藤	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 小松	12:10-13:00 ◎ピラA+ 中島	10:40-11:10 ◎ピラRefCore 中島
	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 加藤	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 小松	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 加藤	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 星	13:30-14:20 ◎ピラB+ 矢倉	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 加藤
	17:20-18:10 ◎ピラB+ 矢倉	17:30-18:00 ◎ピラChestSR 星	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 星	17:10-18:00 ◎ピラB&A+ 星	17:30-18:00 ◎ピラPerBackBody 矢倉	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 加藤
	18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 矢倉	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 小松	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 星	18:30-19:00 ◎ピラRefCore 星	18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 矢倉	14:20-14:50 ◎ピラChestSR 星
	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 加藤	19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 星	20:00-20:50 ◎ピラB+ 中島	19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 小松	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 星	15:20-16:10 ◎ピラH&L+ 小松
	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 加藤	21:10-22:00 ◎ピラB+ 星	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 中島	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 小松	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 星	16:40-17:30 ◎ピラWaist+ 星
						18:00-18:50 ◎ピラLower+ 星

【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RefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30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
4	◎ピラA+	Advance+	50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+