2026年4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04月05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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
				08:30–09:20 ◎ピラB+ 小松							08:30–09:00 ◎ピラChestSR 牧野							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 加藤						
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 星	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 小笠原	09:30–10:20 ◎ピラB+ 星	09:50–10:35 Strong Back&Arms 小松		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 加藤	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 小松	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 牧野	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 加藤	09:30–10:20 ◎ピラB+ 牧野	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 牧野		09:30–10:00 ◎ピラRefCore 牧野	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 牧野	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 小松	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 加藤	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 加藤	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 加藤		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 加藤	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 小笠原	09:30–10:20 ◎ピラB+ 藤田	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 星	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 星
	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 星	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 小笠原	10:50–11:20 ◎ピラcore 小笠原	11:10–11:40 ◎ピラChestSR 星		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 加藤	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 星	10:30–11:20 ◎ピラB+ 牧野	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 牧野	10:50–11:35 Power Waist Shape 牧野	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 星		10:30–11:20 ◎ピラB+ 牧野	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 牧野	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 小松	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 加藤	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 加藤	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 小松		10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 小笠原	10:40–11:10 ◎ピラcore 小笠原	10:50–11:40 ◎ピラA+ 小笠原	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 小松	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 星
		11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 加藤	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 小笠原					11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 小松					11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 加藤	11:50–12:40 ◎ピラA+ 小笠原	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 牧野	11:50–12:35 Strong Back&Arms 小松	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 加藤	12:00–12:30 ◎ピラBackStyle 小笠原		12:00–12:30 ◎ピラHipLine 小笠原	11:50–12:40 ◎ピラB+ 藤田			11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 星
	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 小松	12:50–13:20 ◎ピラRefBody 加藤	12:50–13:35 Power Waist Shape 星	12:10–13:00 ◎ピラA+ 小笠原		●12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 小松	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 星		12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 牧野	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 小笠原	12:10–13:00 ◎ピラB+ 星													
	13:30–14:20 ◎ピラB+ 小松			13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 小笠原				13:10–13:55 Strong Back&Arms 小松	13:30–14:00 ◎ピラChestSR 星		13:30–14:00 ◎ピラRefCore 小松		13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 加藤	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 小笠原	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 牧野	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 小松		13:10–14:00 ◎ピラA+ 小笠原		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 加藤	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 藤田			
				14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 星							14:40–15:25 Strong Back&Arms 小松							14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 藤田						
				15:50–16:40 ◎ピラH&L+ 加藤							16:00–16:50 ◎ピラLower+ 加藤							15:50–16:40 ◎ピラB+ 藤田						
	17:20–18:05 Power Waist Shape 牧野	17:00–17:50 ◎ピラB+ 小松		17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 加藤		17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 小笠原		17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 牧野	17:10–17:55 Boost Upper&Lower 牧野	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 加藤	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 加藤		17:00–17:30 ◎ピラChestSR 牧野	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 加藤	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 星		17:00–17:30 ◎ピラStretchC 小笠原	17:10–17:40 ◎ピラRefCore 小松		17:10–17:40 ◎ピラRefBody 小松		17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 藤田		17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 小松
	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 小松	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 小松	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 星			18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 牧野	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 加藤	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 星	18:30–19:00 ◎ピラRefBody 加藤	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 加藤			18:00–18:50 ◎ピラLower+ 加藤	●18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 加藤	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 星	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 星	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 小松		18:20–19:05 Strong Hip&Legs 星	●18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 加藤	18:20–19:05 Power Basic 小松	18:30–19:00 ◎ピラBackStyle 藤田	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 小松
	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 牧野	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 加藤	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 加藤			19:40–20:30 ◎ピラB+ 牧野	19:40–20:25 Power Waist Shape 牧野	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 星	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 加藤	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 小松			19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 星	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 星	19:50–20:20 ◎ピラcore 小笠原	19:40–20:30 ◎ピラB+ 藤田	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 小松		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小松	19:40–20:25 Power Basic 星	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小松	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 加藤	19:50–20:20 ◎ピラBackStyle 藤田
	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 牧野	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 加藤	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 加藤			21:00–21:30 ◎ピラStretchC 小笠原	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 小笠原	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 星	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 星	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小松			20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 星	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 星	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 小笠原	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 藤田	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 藤田		21:00–21:30 ◎ピラRefCore 小松	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 加藤	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 加藤	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 小笠原	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 藤田

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
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B&A+ 星	定休日			08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 小松	
09:20-10:10 ◎ピラB+ 星		09:30-10:00 ◎ピラChestSR 星	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 星	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 小松	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 小笠原
10:40-11:30 ◎ピラH&L+ 小松		10:40-11:30 ◎ピラB&A+ 星	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 星	10:40-11:10 ◎ピラTotalBody 小笠原	10:30-11:00 ◎ピラcore 小笠原
12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 小松		12:00-12:50 ◎ピラLower+ 加藤	12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 藤田	11:50-12:40 ◎ピラA+ 小笠原	11:30-12:20 ◎ピラB+ 小松
13:20-13:50 ◎ピラBackStyle 藤田		13:20-14:10 ◎ピラUpper+ 加藤	13:20-14:05 Power Basic 藤田	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 藤田	
14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 星				14:30-15:00 ◎ピラBackStyle 藤田	
15:50-16:35 Power Waist Shape 藤田				15:40-16:25 Strong Hip&Legs 小松	
17:10-18:00 ◎ピラLower+ 小松		17:10-17:40 ◎ピラRefBody 小松	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 加藤	17:00-17:30 ◎ピラStretchC 小笠原	17:00-17:30 ◎ピラChestSR 星
		18:20-19:05 Power Waist Shape 小松	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 加藤		18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 星
		19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 藤田	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 星		19:20-20:05 Boost Upper&Lower 加藤
		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 小松	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 加藤		20:40-21:25 Strong Hip&Legs 加藤

【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B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	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+