2026年5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05月01日02:04 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	-
		08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 加藤		08:00–08:50 ◎ピラLower+ 小松	08:00–08:50 ◎ピラJumpM 小笠原	08:00–08:30 ◎ピラChestSR 星			08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 根津							08:30–09:20 ◎ピラWaist+ 星							08:30–09:20 ◎ピラB+ 小松	
	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 小松	09:20–10:05 Strong Back&Arms 加藤		09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 根津	09:20–10:10 ◎ピラB+ 加藤	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 星	09:30–10:15 Power Basic 星	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 小笠原	09:50–10:40 ◎ピラLower+ 根津		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 加藤	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 星	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 根津	09:30–10:20 ◎ピラB+ 加藤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 根津	09:50–10:20 ◎ピラTotalBody 星		09:30–10:20 ◎ピラB+ 小松	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 加藤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 根津	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 小笠原	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 小松	09:50–10:20 ◎ピラRefBody 加藤	
	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 小松	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 小松		10:40–11:25 Power Waist Shape 星	10:40–11:10 ◎ピラPerBackBody 小笠原	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 加藤	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 星	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 根津	11:10–11:55 Power Waist Shape 星		10:50–11:40 ◎ピラB+ 加藤	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 星	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 根津	10:50–11:35 Strong Back&Arms 加藤	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 根津	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 加藤		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 小松	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 小松	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 星	10:30–11:20 ◎ピラA+ 小笠原	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 星	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 小松	
	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 根津	12:00–12:30 ◎ピラStretchC 小笠原		12:00–12:30 ◎ピラTotalBody 星	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 小松	11:40–12:30 ◎ピラB+ 加藤	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 加藤	11:50–12:20 ◎ピラcore 小笠原	12:30–13:00 ◎ピラChestSR 星		12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 根津	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 小松	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 小松	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 根津	12:10–12:55 Power Basic 小松	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 根津		12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 加藤	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 加藤	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 小松	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 根津	12:10–12:40 ◎ピラControlF 小笠原	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 加藤	
	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 小松	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 加藤		13:00–13:50 ◎ピラLower+ 根津	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 根津	13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 星	13:30–14:00 ◎ピラChestSR 小笠原	●12:50–13:40 ◎ピラLower+ 根津	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 根津		13:10–14:00 ◎ピラB+ 加藤	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 星	13:30–14:00 ◎ピラChestSR 小笠原	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 小松	13:30–14:00 ◎ピラChestSR 星		13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 加藤	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 星	13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 小松	13:10–13:40 ◎ピラcore 小笠原		13:30–14:00 ◎ピラcore 小笠原	
		14:20–14:50 ◎ピラHipLine 小笠原	定休日	14:20–15:10 ◎ピラB+ 小松	14:20–15:10 ◎ピラLower+ 根津	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 根津				定休日						14:30–15:20 ◎ピラLower+ 根津	定休日						14:30–15:20 ◎ピラLower+ 加藤	定休日
				15:40–16:25 Strong Back&Arms 小松	15:40–16:30 ◎ピラWaist+ 小松	15:20–16:10 ◎ピラLower+ 根津			15:50–16:20 ◎ピラTotalBody 星							15:50–16:40 ◎ピラB+ 加藤							15:50–16:40 ◎ピラWaist+ 小松	
		16:30–17:15 Power Basic 小松				16:40–17:25 Strong Back&Arms 加藤			16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 星															
	17:20–17:50 ◎ピラHipLine 小笠原			17:00–17:30 ◎ピラChestSR 星	17:00–17:30 ◎ピラRefBody 小松		17:10–17:40 ◎ピラBackStyle 小笠原	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 星			17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 小松	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 小松	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 根津	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 根津	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 根津		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 根津	17:20–18:05 Power Waist Shape 星	17:20–18:10 ◎ピラB+ 小松	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 加藤		17:10–17:40 ◎ピラBackStyle 小笠原	
		17:50–18:20 ◎ピラcore 小笠原																						
	18:20–18:50 ◎ピラChestSR 小笠原				18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 根津		18:10–19:00 ◎ピラA+ 小笠原	18:20–18:50 ◎ピラTotalBody 星	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 根津		18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 根津		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 根津	18:20–19:10 ◎ピラA+ 小笠原	18:30–19:00 ◎ピラRefBody 加藤		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 根津	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 星	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 小松	18:20–19:10 ◎ピラB+ 加藤	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 根津	18:10–18:40 ◎ピラChestSR 小笠原	
	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 根津						19:30–20:20 ◎ピラLower+ 加藤	19:20–20:10 ◎ピラB+ 小松			19:20–20:05 Strong Hip&Legs 小松	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 星			18:40–19:30 ◎ピラB+ 加藤									
												19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 加藤	19:40–20:25 Power Waist Shape 星	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 星	20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 小笠原			19:40–20:30 ◎ピラB+ 星	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 小松	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 星	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 根津	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 加藤		
	20:40–21:25 Power Basic 星						20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 加藤	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 加藤			20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 小松	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 加藤	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 星	21:00–21:45 Power Basic 星	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 小笠原			21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 星	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 小松	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 星	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 根津	21:00–21:45 Power Basic 加藤	

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	-
09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 加藤	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 小松	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 小笠原	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 根津	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 小松	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 根津	定休日
10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 小松	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 根津	10:50-11:20 ◎ビラHipLine 小笠原	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 根津	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 小松	09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 根津	
12:10-12:40 ◎ビラControlF 小笠原	12:10-13:00 ◎ビラB+ 小松	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 加藤	12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 星	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 根津	11:10-11:40 ◎ビラRefBody 小松	
13:10-13:40 ◎ビラRefCore 星	13:30-14:15 Boost Upper&Lower 根津	13:10-14:00 ◎ビラB+ 加藤	13:30-14:00 ◎ビラTotalBody 星	13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 根津	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 小松	
					13:30-14:00 ◎ビラBackStyle 小笠原	
					14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 根津	
					15:50-16:40 ◎ビラB+ 星	
	17:20-17:50 ◎ビラChestSR 星	17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 加藤	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 根津	17:00-17:45 Strong Back&Arms 加藤	17:10-17:55 Strong Hip&Legs 星	
18:00-18:45 Power Waist Shape 星	18:20-19:05 Power Waist Shape 星	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 小松	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 星	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 加藤		
19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 根津	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 根津	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 加藤	20:00-20:45 Power Basic 加藤	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 星		
20:40-21:30 ◎ビラLower+ 根津	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 星	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 小松	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 加藤	21:00-21:50 ◎ビラB+ 星		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	◎ビラ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+