2026年6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31日02:05 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
						08:00–08:45 Power Basic 星							08:00–08:45 Strong Hip&Legs 加藤							08:00–08:30 ◎ピラRefCore 加藤				
	09:30–10:20 ◎ピラB+ 加藤	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Upper+ 戸邉	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 星	09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 星		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 小松	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 加藤	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 星	09:30–10:20 ◎ピラB+ 小松	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 戸邉	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 加藤		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 小松	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 小笠原	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 戸邉	09:30–10:15 Strong Back&Arms 星	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 小笠原	09:00–09:50 ◎ピラB+ 加藤		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 戸邉	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 戸邉	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 小松
	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 加藤	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 小松	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 加藤	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 戸邉	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 星	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 戸邉		10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 小松	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 加藤	10:30–11:15 Strong Back&Arms 加藤	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 小笠原	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 戸邉	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 星		10:50–11:40 ◎ピラB+ 小松	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 星	10:50–11:40 ◎ピラA+ 小笠原	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 星	10:30–11:20 ◎ピラB+ 加藤	10:20–10:50 ◎ピラRefBody 小松		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 戸邉	10:50–11:20 ◎ピラControlF 星	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 戸邉
			11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 戸邉	12:10–12:40 ◎ピラControlF 星	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 加藤	12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 加藤		12:10–13:00 ◎ピラB+ 加藤	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 小松	11:50–12:40 ◎ピラB+ 加藤	12:00–12:30 ◎ピラRefBody 小松	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 小松	11:40–12:10 ◎ピラControlF 星		12:10–12:55 Power Waist Shape 星	11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 星	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 小笠原	11:55–12:45 ◎ピラUpper+ 戸邉	11:50–12:35 Strong Back&Arms 小松	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 戸邉		12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 小松	11:50–12:35 Power Waist Shape 星	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 戸邉
	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 小松	12:10–12:40 ◎ピラcore 小笠原				13:20–13:50 ◎ピラRefCore 加藤		13:30–14:00 ◎ピラHipLine 小笠原	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 加藤	13:10–13:40 ◎ピラControlF 星	13:00–13:50 ◎ピラJumpM 小笠原	13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 小松	12:40–13:30 ◎ピラB+ 加藤		13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 星	13:00–13:30 ◎ピラHipLine 小笠原	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 戸邉	13:20–14:10 ◎ピラB+ 小松		12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 戸邉		13:10–14:00 ◎ピラJumpM 小笠原	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 小松
	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 星	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 小松				14:20–15:10 ◎ピラA+ 小笠原							14:00–14:30 ◎ピラRefCore 小松							14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 小松		13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 小松		
						15:40–16:10 ◎ピラTotalBody 星							15:10–16:00 ◎ピラLower+ 小松							15:20–16:10 ◎ピラB&A+ 小松				
						16:40–17:30 ◎ピラLower+ 戸邉							16:30–17:15 Strong Back&Arms 星							16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 加藤				
	17:20–17:50 ◎ピラChestSR 小笠原		17:40–18:10 ◎ピラRefCore 加藤		17:20–17:50 ◎ピラRefBody 加藤			17:20–18:05 Power Basic 加藤	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 戸邉	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 星	17:20–17:50 ◎ピラControlF 星	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 戸邉	17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 小松		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 戸邉	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 小松	17:10–18:00 ◎ピラB+ 加藤	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 戸邉		17:00–17:45 Boost Upper&Lower 星	17:10–17:40 ◎ピラRefCore 加藤	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 小松
						18:00–18:30 ◎ピラRefBody 加藤														18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 戸邉				
	18:20–19:10 ◎ピラA+ 小笠原	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 戸邉	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 戸邉	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 小松	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 加藤			18:40–19:10 ◎ピラcore 小笠原	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 戸邉	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 加藤	18:20–19:05 Power Basic 加藤	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 小松			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 戸邉	18:20–18:50 ◎ピラControlF 星	18:30–19:00 ◎ピラcore 小笠原	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 小松	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 小松			18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 加藤	18:20–19:10 ◎ピラB+ 加藤	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 戸邉
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 星	20:00–20:30 ◎ピラControlF 星	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 小松	19:40–20:30 ◎ピラB+ 加藤	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 戸邉			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 戸邉	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 小松	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 戸邉	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 加藤	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 星			20:00–20:30 ◎ピラChestSR 星	19:20–20:10 ◎ピラB+ 加藤	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 加藤	20:00–20:30 ◎ピラControlF 星	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 星			19:40–20:30 ◎ピラB+ 加藤	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 星	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 加藤
	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 星	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 小笠原	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 小松	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 加藤	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 戸邉			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 戸邉	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 小松	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 戸邉	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 星	21:00–21:45 Power Waist Shape 星			21:00–21:30 ◎ピラControlF 星	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 加藤	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 加藤	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 小松	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 星			21:00–21:30 ◎ピラChestSR 星	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 星	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 加藤

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
臨時休業	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 星 10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 星 11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加藤 13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 加藤 17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 戸邉 18:20–19:05 Strong Hip&Legs 小松 19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小松 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 戸邉	08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 星 09:00–09:45 Strong Back&Arms 星 10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 加藤 11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加藤 12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小松 14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 戸邉 15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 戸邉 16:40–17:25 Power Basic 小松 18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小松	定休日	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 小笠原 10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 小笠原 11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 星 12:50–13:35 Strong Hip&Legs 星 18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加藤 19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 加藤 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 戸邉	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 星 10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 星 11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小松 17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 星 18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 星 19:40–20:25 Power Waist Shape 小松 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小松

【マシンピラティス】

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