2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 高崎店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月24日02:01 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	－
		08:30–09:15 Boost Upper&Lower 高野		08:30–09:20 ◎ピラB&A+ 川野	08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 川野	08:30–09:20 ◎ピラLower+ 高野			08:30–09:20 ◎ピラWaist+ 関口							08:30–09:20 ◎ピラLower+ 清井						08:30–09:20 ◎ピラLower+ 高田	
	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 川野						09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 関口	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 関口			09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 清井	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 清井	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 高野	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 清井	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 清井			09:00–09:45 Strong Hip&Legs 関口	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 関口	09:00–09:30 ◎ピラControlF 高田	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 川野	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 高田	
		09:50–10:40 ◎ピラB&A+ 高野		09:50–10:20 ◎ピラHipLine 関口	09:50–10:35 Strong Back&Arms 関口	09:50–10:40 ◎ピラB+ 高田			09:50–10:20 ◎ピラHipLine 関口			10:00–10:45 Power Waist Shape 清井				09:50–10:35 Strong Back&Arms 清井							09:50–10:40 ◎ピラB+ 高田	
	10:20–10:50 ◎ピラRefBody 高田						10:20–10:50 ◎ピラHipLine 関口	10:20–10:50 ◎ピラHipLine 関口			10:20–10:50 ◎ピラStretchC 清井		10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 高野	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 関口	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 清井			10:15–11:05 ◎ピラWaist+ 関口	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 関口	10:00–10:45 Boost Upper&Lower 高田	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 川野		
				10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 川野	11:05–11:35 ◎ピラRefBody 川野				10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 川野														
	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 高田	11:10–12:00 ◎ピラLower+ 関口				11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 高田	11:20–12:05 Strong Hip&Legs 関口	11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 高野			11:20–12:10 ◎ピラLower+ 高野	11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 高野	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 川野	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 高田	11:40–12:10 ◎ピラBackStyle 清井	11:10–12:00 ◎ピラH&L+ 川野		11:35–12:05 ◎ピラControlF 高田	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 関口	11:15–12:05 ◎ピラB+ 高野	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 川野	11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 高野	11:10–11:55 Strong Back&Arms 関口	
					12:05–12:55 ◎ピラLower+ 高野																			
	12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 川野	12:30–13:00 ◎ピラStretchC 清井		12:10–12:55 Strong Hip&Legs 川野		12:30–13:00 ◎ピラRefBody 川野		12:40–13:10 ◎ピラBackStyle 清井	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 川野		12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 高野		12:40–13:10 ◎ピラRefBody 川野	13:00–13:45 Boost Upper&Lower 関口				12:35–13:25 ◎ピラLower+ 高田	13:00–13:30 ◎ピラRefBody 清井	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 高野		12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 高野	12:30–13:00 ◎ピラRefCore 関口	
		13:30–14:20 ◎ピラLower+ 清井		13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 高田	13:25–14:15 ◎ピラH&L+ 高野	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 川野			13:30–14:00 ◎ピラHipLine 関口							13:30–14:20 ◎ピラLower+ 川野							13:30–14:20 ◎ピラLower+ 清井	
									14:30–15:00 ◎ピラRefBody 川野															
		14:50–15:20 ◎ピラTotalBody 高野		14:50–15:20 ◎ピラHipLine 関口	14:40–15:30 ◎ピラB+ 関口	14:50–15:20 ◎ピラControlF 高田										14:50–15:20 ◎ピラRefBody 川野							14:50–15:20 ◎ピラStretchC 清井	
									15:30–16:20 ◎ピラLower+ 清井															
		15:50–16:20 ◎ピラRefCore 清井		15:50–16:20 ◎ピラRefBody 関口	16:00–16:45 Boost Upper&Lower 川野	15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 高野	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 川野									15:50–16:35 Power Basic 高田							15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 高田	
	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 高田	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 関口		16:50–17:40 ◎ピラLower+ 高田		17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 高野		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 高野	16:50–17:40 ◎ピラB+ 清井		17:10–17:40 ◎ピラControlF 高田		17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 高野	17:00–17:30 ◎ピラControlF 高田		17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 高田		17:10–17:40 ◎ピラStretchC 清井	17:00–17:45 Power Waist Shape 高野	17:00–17:50 ◎ピラB+ 高野	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 高野	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 高野	17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 関口	
					17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 高野		17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 川野																	
	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 清井	18:10–18:40 ◎ピラHipLine 関口		18:10–18:40 ◎ピラControlF 高田				18:20–19:05 Power Basic 高野	18:10–18:40 ◎ピラRefCore 清井		18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 高田		18:00–18:50 ◎ピラLower+ 高野	18:00–18:45 Strong Hip&Legs 川野	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 高野			18:10–18:55 Strong Hip&Legs 清井	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 清井	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 清井	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 川野	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 清井	
							18:40–19:30 ◎ピラLower+ 川野																	
	19:35–20:25 ◎ピラWaist+ 清井						20:00–20:30 ◎ピラRefBody 高田	19:40–20:10 ◎ピラStretchC 清井			19:30–20:15 Power Basic 関口	19:30–20:00 ◎ピラControlF 高田	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 川野	19:15–20:05 ◎ピラLower+ 川野	19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 高野			19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 川野	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 川野	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 清井	19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 高野	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 川野	
							21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 清井	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 清井			20:50–21:20 ◎ピラHipLine 関口	20:35–21:25 ◎ピラLower+ 高田	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 川野	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 関口	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 高野			20:50–21:20 ◎ピラRefBody 川野	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 川野	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 清井	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 高野	20:55–21:25 ◎ピラStretchC 清井	
	20:55–21:25 ◎ピラStretchC 清井																							

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	-
09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 高野	09:00-09:45 Power Basic 清井	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 関口	09:00-09:30 ◎ビラHipLine 関口	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 清井	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 高野	定休日
10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 高野	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 清井	10:20-11:05 Strong Back&Arms 関口	10:00-10:50 ◎ビラB+ 関口	10:20-10:50 ◎ビラBackStyle 清井	09:50-10:20 ◎ビラTotalBody 高野	
11:40-12:10 ◎ビラRefBody 川野	11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 川野	11:40-12:10 ◎ビラHipLine 関口	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 川野	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 高田	10:50-11:35 Power Waist Shape 高田	
	13:00-13:45 Boost Upper&Lower 川野	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 清井	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 川野	12:40-13:10 ◎ビラControlF 高田	12:10-12:40 ◎ビラControlF 高田	
			14:00-14:30 ◎ビラHipLine 関口		13:10-14:00 ◎ビラLower+ 高野	
					14:50-15:20 ◎ビラRefCore 関口	
					15:50-16:35 Boost Upper&Lower 川野	
	17:00-17:30 ◎ビラRefBody 川野	17:00-17:30 ◎ビラControlF 高田	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 川野	17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 高田	17:10-17:55 Boost Upper&Lower 関口	
18:40-19:10 ◎ビラRefBody 関口	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 川野	18:00-18:45 Power Basic 高田	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 関口	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 高田		
19:40-20:10 ◎ビラRefCore 高田	19:15-20:00 Power Waist Shape 高野	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 清井	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 高野	19:40-20:10 ◎ビラRefBody 川野		
20:40-21:30 ◎ビラLower+ 高田		20:40-21:25 Power Waist Shape 清井	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 高野	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 川野		

【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
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	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B&A+	Back&Arms+	50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	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+