2026年6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02:07 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	－
	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 清井	09:00–09:45 Power Basic 高田	09:00–09:30 ◎ビラControlF 高田	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 川野	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 関口	08:30–09:00 ◎ビラBackStyle 清井	定休日	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 川野	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 清井	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 清井	09:00–09:50 ◎ビラB+ 関口	09:00–09:50 ◎ビラJumpM 高田	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 志岐	定休日	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 高野	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 清井	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 高田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 志岐	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 川野	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 志岐	定休日	09:00–09:50 ◎ビラB+ 関口	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 清井	臨時休業
	10:15–11:05 ◎ビラLower+ 清井	10:15–11:05 ◎ビラJumpM 高田	10:00–10:45 Power Basic 高田	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 川野	10:20–10:50 ◎ビラStretchC 清井	10:45–11:30 Strong Hip&Legs 関口		10:20–10:50 ◎ビラRefBody 川野	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 清井	10:20–10:50 ◎ビラStretchC 清井	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 関口	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 川野	09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 志岐		10:15–11:05 ◎ビラWaist+ 清井	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 清井	10:15–11:05 Power Basic 高田	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 志岐	10:20–11:05 Strong Back&Arms 川野	09:50–10:40 ◎ビラB+ 高田		10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 清井	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 清井	
	11:35–12:05 ◎ビラBackStyle 清井	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 清井	11:15–12:05 ◎ビラWaist+ 関口	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 川野	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 清井	12:00–12:30 ◎ビラPerBackBody 関口		11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 川野		11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 志岐	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 川野	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 関口	11:10–11:40 ◎ビラPerBackBody 関口		11:35–12:25 ◎ビラLower+ 川野	11:40–12:10 ◎ビラStretchC 清井	11:15–12:05 ◎ビラLower+ 高野	11:40–12:10 ◎ビラStretchC 清井	11:35–12:25 ◎ビラUpper+ 志岐	11:10–11:55 Boost Upper&Lower 川野		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 志岐	11:40–12:30 ◎ビラJumpM 高田	
	12:35–13:25 ◎ビラUpper+ 志岐	13:00–13:30 ◎ビラBackStyle 清井	12:35–13:25 ◎ビラJumpM 高田	12:40–13:10 ◎ビラRefCore 高田	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 川野	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 川野		12:40–13:30 ◎ビラB+ 高田		12:40–13:30 ◎ビラLower+ 志岐	13:00–13:45 Strong Back&Arms 川野		12:10–12:55 Power Basic 清井		12:55–13:25 ◎ビラTotalBody 高野	12:40–13:25 Strong Back&Arms 川野	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 川野	12:40–13:10 ◎ビラBackStyle 清井	12:55–13:45 ◎ビラLower+ 志岐	12:30–13:00 ◎ビラRefBody 川野			13:00–13:30 ◎ビラPerBackBody 関口	
						14:20–14:50 ◎ビラRefCore 関口							13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 高野							13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 志岐				
													14:50–15:20 ◎ビラRefBody 高野							14:50–15:20 ◎ビラControlF 高田				
						15:20–16:10 ◎ビラB&A+ 川野							15:50–16:40 ◎ビラH&L+ 関口		16:10–16:40 ◎ビラControlF 高田					15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 志岐					
	17:10–17:40 ◎ビラHipLine 関口		17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 関口	16:40–17:30 ◎ビラLower+ 志岐	17:20–18:05 Power Waist Shape 清井	16:40–17:10 ◎ビラRefBody 川野		17:10–17:40 ◎ビラRefBody 川野	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 関口	17:00–17:30 ◎ビラRefCore 高田	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 志岐		17:10–17:40 ◎ビラRefCore 清井		17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 志岐	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 川野	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 高野	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 高野	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 清井	17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 川野			17:00–17:50 ◎ビラLower+ 関口	
						17:40–18:30 ◎ビラLower+ 志岐																		
	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 志岐	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 高田	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 志岐	18:00–18:50 ◎ビラJumpM 高田	18:35–19:05 ◎ビラControlF 高田			18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 高野		18:00–18:50 ◎ビラLower+ 志岐	18:20–19:05 Power Waist Shape 高野	18:00–18:45 Strong Hip&Legs 高野			18:15–18:45 ◎ビラRefBody 川野		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 川野	18:20–18:50 ◎ビラTotalBody 高野	18:20–19:10 ◎ビラB+ 清井		18:20–18:50 ◎ビラRefCore 高田	18:20–19:05 Power Waist Shape 関口	
	19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 関口	19:40–20:10 ◎ビラHipLine 関口	19:40–20:30 ◎ビラB+ 関口	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 川野	19:35–20:05 ◎ビラRefBody 川野			19:30–20:20 ◎ビラLower+ 志岐	18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 関口	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 志岐	19:35–20:05 ◎ビラTotalBody 高野	19:15–20:05 ◎ビラB&A+ 清井			19:30–20:20 ◎ビラLower+ 川野	19:15–20:05 ◎ビラUpper+ 志岐	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 川野	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 清井	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 高野			19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 川野	19:35–20:25 ◎ビラUpper+ 高田	
	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 関口	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 関口	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 清井	20:40–21:10 ◎ビラRefBody 川野	20:35–21:25 ◎ビラLower+ 川野			20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 志岐	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 川野	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 志岐	20:35–21:25 ◎ビラUpper+ 志岐	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 清井			20:50–21:35 Strong Back&Arms 川野	20:35–21:25 ◎ビラLower+ 志岐	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 高野	20:40–21:25 Power Waist Shape 清井	20:55–21:25 ◎ビラTotalBody 高野			20:40–21:25 Strong Hip&Legs 川野	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 高田	

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	Aスタジオ
09:00–09:30 ◎ピラRefCore 関口	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 清井	08:30–09:20 ◎ピラB&A+ 清井	定休日	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 高野	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 志岐
10:00–10:50 ◎ピラLower+ 関口	10:20–10:50 ◎ピラStretchC 清井	09:50–10:20 ◎ピラStretchC 清井		10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 志岐	10:20–11:10 ◎ピラJumpM 高田
11:20–12:05 Power Waist Shape 清井	11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 清井	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 高田		11:40–12:30 ◎ピラLower+ 志岐	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 志岐
12:40–13:25 Boost Upper&Lower 清井	12:40–13:10 ◎ピラRefBody 関口	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 関口		13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 高野	13:00–13:30 ◎ピラRefCore 清井
13:55–14:25 ◎ピラHipLine 関口		13:10–14:00 ◎ピラJumpM 高田			
		14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 志岐			
		15:50–16:40 ◎ピラLower+ 関口			
17:15–17:45 ◎ピラPerBackBody 関口	17:00–17:50 ◎ピラB+ 関口	17:10–17:55 Power Waist Shape 関口		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 志岐	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 清井
18:15–19:05 ◎ピラLower+ 志岐	18:20–18:50 ◎ピラHipLine 関口			18:20–19:05 Power Basic 高野	18:20–18:50 ◎ピラControlF 高田
19:35–20:25 ◎ピラUpper+ 志岐	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 志岐			19:35–20:25 ◎ピラLower+ 清井	19:20–20:05 Boost Upper&Lower 清井
20:55–21:25 ◎ピラControlF 高田	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 志岐			20:55–21:40 Strong Back&Arms 高田	20:35–21:25 ◎ピラB+ 高野

【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
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JumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラ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+