2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 市原店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月24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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	-	-	-	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 岩崎						08:30-09:20 ◎ビラWaist+ 金	定休日	08:30-09:00 ◎ビラcore 泉					08:30-09:00 ◎ビラRefBody 泉	定休日						08:30-09:20 ◎ビラLower+ 大倉
					09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 金	09:00-09:30 ◎ビラHipLine 河野	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 岩崎	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 泉	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 金			09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 大倉	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 金	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 大倉	09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 河野	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 泉	09:30-10:00 ◎ビラcore 泉		09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 大倉	09:00-09:50 ◎ビラB+ 泉	09:00-09:30 ◎ビラRefBody 泉	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 大倉	09:00-09:30 ◎ビラHipLine 河野	
				10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 岩崎	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 大倉	10:00-10:50 ◎ビラA+ 河野	10:20-10:50 ◎ビラcore 泉	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 大倉	10:20-10:50 ◎ビラRefCore 金	09:50-10:40 ◎ビラLower+ 岩崎		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 大倉	10:20-11:10 ◎ビラB+ 金	10:20-10:50 ◎ビラcore 泉	10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 大倉	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 泉	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 大倉		10:20-10:50 ◎ビラRefCore 金	10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 金	10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 泉	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 大倉	10:00-10:50 ◎ビラB+ 金	09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 大倉
						11:20-11:50 ◎ビラRefBody 泉	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 岩崎		11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 金	11:10-11:40 ◎ビラRefBody 泉				11:20-12:10 ◎ビラLower+ 大倉	11:20-12:10 ◎ビラA+ 河野	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 岩崎			11:20-12:10 ◎ビラB+ 金		11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 岩崎	11:40-12:10 ◎ビラcore 泉	11:20-12:10 ◎ビラB&A+ 金	11:10-11:40 ◎ビラcore 河野
				11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 星	11:40-12:10 ◎ビラRefCore 金			11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 河野				12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 泉	11:40-12:10 ◎ビラRefCore 金				11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 大倉			11:40-12:30 ◎ビラLower+ 岩崎					
						12:20-13:10 ◎ビラH&L+ 泉				12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 岩崎									12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 金	13:00-13:30 ◎ビラcore 泉	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 岩崎	12:40-13:30 ◎ビラB+ 泉	12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 河野	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 岩崎
					12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 岩崎			12:40-13:30 ◎ビラLower+ 大倉	12:40-13:10 ◎ビラcore 泉				12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 泉	12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 泉	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 大倉	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 岩崎								
				13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 星																				
						13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 大倉											13:40-14:30 ◎ビラH&L+ 泉							13:40-14:30 ◎ビラLower+ 岩崎
					14:00-14:50 ◎ビラLower+ 大倉					14:00-14:50 ◎ビラB&A+ 金		14:00-14:30 ◎ビラTotalBody 河野		14:00-14:50 ◎ビラLower+ 大倉	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 岩崎				14:00-14:50 ◎ビラLower+ 大倉	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 岩崎		14:00-14:50 ◎ビラLower+ 大倉		
				14:40-15:30 ◎ビラLower+ 岩崎																				
												15:00-15:50 ◎ビラA+ 河野					15:00-15:50 ◎ビラWaist+ 金							15:00-15:50 ◎ビラA+ 河野
										15:20-16:10 ◎ビラLower+ 岩崎														
				16:10-17:00 ◎ビラB+ 星		16:10-17:00 ◎ビラLower+ 大倉						16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 河野					16:20-17:10 ◎ビラB+ 金							16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 大倉
										16:40-17:10 ◎ビラcore 泉														
					17:20-18:10 ◎ビラLower+ 大倉									17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 岩崎					17:20-18:10 ◎ビラLower+ 大倉	17:20-18:10 ◎ビラA+ 河野	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 金			
				17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 岩崎		17:30-18:20 ◎ビラB&A+ 金	17:30-18:20 ◎ビラB+ 金	17:40-18:10 ◎ビラBackStyle 河野	17:40-18:10 ◎ビラcore 泉	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 岩崎		17:40-18:30 ◎ビラLower+ 大倉	17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 金		17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 岩崎	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 金	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 大倉					17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 大倉	17:40-18:10 ◎ビラBackStyle 河野	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 大倉
					18:40-19:10 ◎ビラRefCore 金			18:40-19:10 ◎ビラHipLine 河野	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 河野					18:20-19:10 ◎ビラA+ 河野		18:20-19:10 ◎ビラLower+ 岩崎			18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 河野	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 岩崎	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 金			
						18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 大倉	18:50-19:40 ◎ビラH&L+ 河野						19:00-19:30 ◎ビラcore 泉		18:40-19:30 ◎ビラB+ 金							19:00-19:30 ◎ビラHipLine 河野		18:40-19:30 ◎ビラB+ 金	
					19:40-20:30 ◎ビラB+ 金			19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 大倉	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 泉					19:40-20:30 ◎ビラLower+ 岩崎		19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 金			19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 大倉		19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 金			
						20:10-21:00 ◎ビラLower+ 大倉	20:10-21:00 ◎ビラWaist+ 金						20:00-20:50 ◎ビラB+ 泉		20:00-20:30 ◎ビラRefCore 金					20:00-20:30 ◎ビラRefCore 河野		20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 河野	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 河野	
					21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 大倉			21:00-21:50 ◎ビラLower+ 大倉	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 河野					21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 河野	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 岩崎	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 金			21:00-21:30 ◎ビラHipLine 河野	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 岩崎	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 岩崎	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 河野	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 金	
						21:30-22:00 ◎ビラRefCore 金	21:30-22:00 ◎ビラBackStyle 河野						21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 河野											

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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
定休日	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 金	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 岩崎	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 岩崎	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 金	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 金	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 大倉
						09:50-10:20 ◎ピラTotalBody 河野
	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 金	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 岩崎	10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 金	10:00-10:50 ◎ピラB+ 金	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 岩崎	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 大倉
	11:40-12:10 ◎ピラRefCore 金	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 金	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 大倉	11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 金	11:40-12:30 ◎ピラB+ 金	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 大倉
	12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 泉		13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 大倉	12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 泉	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 岩崎	14:20-14:50 ◎ピラcore 河野
						15:20-16:10 ◎ピラLower+ 岩崎
						16:40-17:10 ◎ピラBackStyle 河野
	17:20-18:10 ◎ピラA+ 河野		17:40-18:10 ◎ピラRefCore 河野		17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 泉	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 岩崎
	18:40-19:30 ◎ピラB+ 泉	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 大倉	18:40-19:10 ◎ピラBackStyle 河野	18:00-18:30 ◎ピラRefBody 泉	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 岩崎	
	20:00-20:50 ◎ピラH&L+ 河野	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 大倉	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 大倉	19:00-19:50 ◎ピラWaist+ 河野	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 岩崎	
	21:20-21:50 ◎ピラRefBody 泉	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 泉	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 大倉	20:20-20:50 ◎ピラTotalBody 河野 21:20-21:50 ◎ピラcore 泉	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 泉	

【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
3.5	◎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
4	◎ピラA+	Advance+	50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+