2026年4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04月30日02:03 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 園田	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 岩崎	09:00–09:45 Strong Back&Arms 岩崎	08:30–09:20 ◎ビラWaist+ 泉	定休日	09:00–09:30 ◎ビラcore 泉	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 川島	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 大倉	09:00–09:50 ◎ビラB+ 大倉	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 大倉	08:30–09:00 ◎ビラTotalBody 園田	定休日	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 泉	09:00–09:45 Power Waist Shape 泉	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 園田	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 園田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 泉	08:30–09:15 Boost Upper&Lower 泉	定休日	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 園田	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 川島	09:00–09:45 Power Basic 大倉	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 川島	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 大倉
	10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 園田	10:20–11:05 Power Basic 大倉	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 岩崎	09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 川島		10:00–10:30 ◎ビラChestSR 泉	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 泉	10:20–11:05 Strong Back&Arms 大倉	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 大倉	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 川島	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 大倉		10:20–11:10 ◎ビラB+ 泉	10:15–11:05 ◎ビラUpper+ 泉	10:00–10:45 Strong Hip&Legs 園田	10:00–10:30 ◎ビラRefCore 園田	10:20–11:10 ◎ビラB+ 泉	09:45–10:15 ◎ビラChestSR 泉		10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 園田	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 川島	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 大倉	10:15–11:05 ◎ビラB+ 大倉	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 大倉
	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 川島	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 岩崎	11:40–12:10 ◎ビラChestSR 泉	11:10–12:00 ◎ビラB&A+ 岩崎		11:00–11:45 Power Basic 大倉	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 泉	11:40–12:30 ◎ビラB+ 大倉	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 川島	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 大倉	10:50–11:40 ◎ビラB+ 園田		11:40–12:10 ◎ビラcore 泉	11:35–12:20 Power Basic 泉	11:15–12:05 ◎ビラB&A+ 大倉	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 園田	11:40–12:25 Power Waist Shape 泉	11:45–12:35 ◎ビラB+ 園田		11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 川島	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 園田	11:20–12:05 Boost Upper&Lower 川島	11:35–12:05 ◎ビラRefBody 大倉	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 大倉
	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 川島	12:40–13:10 ◎ビラcore 泉	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 川島	12:30–13:15 Strong Hip&Legs 大倉		12:15–13:05 ◎ビラB&A+ 大倉	13:00–13:30 ◎ビラChestSR 泉	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 川島	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 川島	13:00–13:50 ◎ビラB+ 大倉	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 泉		12:40–13:25 Strong Back&Arms 大倉	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 大倉	12:45–13:15 ◎ビラRefBody 大倉	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 川島	12:55–13:45 ◎ビラLower+ 園田			12:40–13:30 ◎ビラLower+ 川島	12:40–13:25 Strong Back&Arms 園田	12:35–13:05 ◎ビラTotalBody 園田	12:30–13:20 ◎ビラWaist+ 泉	12:40–13:25 Power Basic 園田
				14:25–14:55 ◎ビラRefCore 泉					14:00–14:30 ◎ビラRefCore 園田		13:45–14:30 Strong Back&Arms 大倉							14:25–15:15 ◎ビラH&L+ 園田				13:35–14:25 ◎ビラLower+ 川島	13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 川島	
				15:25–16:10 Power Basic 大倉							15:00–15:50 ◎ビラLower+ 川島							15:45–16:15 ◎ビラChestSR 泉						
				16:40–17:10 ◎ビラRefBody 岩崎					16:20–17:10 ◎ビラLower+ 大倉		16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 川島					16:10–16:55 Boost Upper&Lower 川島		16:45–17:30 Power Waist Shape 園田					16:25–16:55 ◎ビラChestSR 泉	16:30–17:00 ◎ビラRefBody 岩崎
	17:20–18:10 ◎ビラB+ 園田		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 川島	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 川島		17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 岩崎	17:30–18:15 Power Basic 園田	17:20–17:50 ◎ビラChestSR 園田	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 大倉	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 川島	17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 泉		17:20–18:10 ◎ビラB+ 大倉	16:50–17:40 ◎ビラB&A+ 大倉	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 川島	17:25–17:55 ◎ビラRefBody 大倉	17:20–17:50 ◎ビラChestSR 園田		17:20–18:05 Strong Hip&Legs 岩崎	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 岩崎	17:00–17:50 ◎ビラB+ 泉	17:25–18:15 ◎ビラB&A+ 岩崎	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 岩崎
	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 大倉	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 園田	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 川島			18:25–19:10 Strong Back&Arms 岩崎	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 園田	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 園田	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 園田	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 川島			18:40–19:10 ◎ビラRefBody 大倉	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 川島	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 川島	18:25–19:10 Power Basic 大倉	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 大倉	18:00–18:30 ◎ビラTotalBody 園田	18:40–19:10 ◎ビラcore 泉	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 岩崎	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 泉	18:45–19:30 Strong Hip&Legs 岩崎	18:50–19:40 ◎ビラB+ 園田
	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 大倉	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 園田	19:45–20:30 Strong Back&Arms 園田			19:40–20:30 ◎ビラB+ 園田	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 岩崎	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 岩崎	20:00–20:30 ◎ビラcore 園田	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 泉			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 川島	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 川島	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 泉	19:40–20:25 Strong Back&Arms 大倉	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 園田		19:40–20:30 ◎ビラLower+ 岩崎	19:40–20:30 ◎ビラB+ 泉	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 園田	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 泉	20:10–21:00 ◎ビラB&A+ 岩崎
	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 大倉	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 川島	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 園田			21:00–21:45 Power Waist Shape 園田	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 園田	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 岩崎	21:00–21:45 Strong Back&Arms 園田	21:00–21:50 ◎ビラB+ 泉			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 川島	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 大倉	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 泉	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 川島	21:00–21:45 Power Basic 大倉		21:00–21:30 ◎ビラChestSR 泉	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 泉	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 園田	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 岩崎	21:30–22:00 ◎ビラcore 園田

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
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
08:30-09:20 ◎ピラB+ 大倉	定休日	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 川島	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 泉	08:30-09:15 Power Basic 園田	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 川島
09:50-10:20 ◎ピラRefBody 大倉		10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 川島	10:20-11:05 Power Basic 園田	09:40-10:30 ◎ピラWaist+ 泉	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 川島
10:50-11:40 ◎ピラLower+ 川島		11:40-12:30 ◎ピラB+ 園田	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 川島	11:00-11:45 Strong Back&Arms 大倉	11:40-12:10 ◎ピラRefBody 大倉
12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 岩崎		13:00-13:50 ◎ピラH&L+ 園田	12:50-13:20 ◎ピラcore 園田	12:15-13:05 ◎ピラLower+ 園田	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 川島
13:25-13:55 ◎ピラTotalBody 園田				14:00-14:30 ◎ピラChestSR 泉	
14:25-14:55 ◎ピラcore 園田				15:00-15:50 ◎ピラB+ 泉	
15:25-16:15 ◎ピラUpper+ 川島				16:20-17:10 ◎ピラH&L+ 大倉	
16:45-17:15 ◎ピラRefCore 園田		17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 園田	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 岩崎	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 大倉	17:30-18:15 Strong Back&Arms 岩崎
17:45-18:30 Strong Back&Arms 岩崎		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 岩崎	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 岩崎		18:45-19:15 ◎ピラChestSR 泉
		20:00-20:30 ◎ピラRefBody 岩崎			19:45-20:30 Power Waist Shape 泉
		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 岩崎	21:00-21:45 Strong Hip&Legs 岩崎		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 岩崎

【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
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	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B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	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+