2026年4月レッスンスケジュール Rintosull ららぽーと安城店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月22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	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 初谷	09:30–10:20 ◎ビラB+ 内田	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 川角	09:30–10:20 ◎ビラB+ 内田		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 井上	09:30–10:20 ◎ビラB+ 中西	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 中西	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 井上	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 初谷	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 内田		09:30–10:00 ◎ビラChestSR 中西	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 初谷	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 内田	09:30–10:00 ◎ビラControlF 中西	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 井上	09:30–10:20 ◎ビラB+ 中西		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 井上	09:30–10:15 Power Basic 初谷	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 内田	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 内田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 井上
	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 初谷	11:00–11:30 ◎ビラRefBody 内田	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 川角	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 内田		11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 山本	11:00–11:30 ◎ビラControlF 中西	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 中西	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 井上	11:00–11:30 ◎ビラTotalBody 初谷	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 内田		10:40–11:30 ◎ビラB+ 中西	11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 初谷	11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 内田	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 内田	11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 初谷	11:00–11:30 ◎ビラTotalBody 中西		10:50–11:20 ◎ビラHipLine 井上	11:00–11:50 ◎ビラH&L+ 初谷	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 内田	10:40–11:30 ◎ビラB+ 内田	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 井上
	12:30–13:20 ◎ビラWaist+ 中西	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 初谷	12:30–13:00 ◎ビラRefBody 川角	12:30–13:00 ◎ビラControlF 中西		12:30–13:20 ◎ビラB+ 井上	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 初谷	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 井上	12:30–13:20 ◎ビラB&A+ 内田	12:10–13:00 ◎ビラB+ 内田	12:30–13:20 ◎ビラWaist+ 初谷		12:10–12:40 ◎ビラcore 中西	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 井上	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 初谷	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 内田	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 初谷	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 新垣		11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 初谷	12:30–13:00 ◎ビラRefCore 初谷	12:30–13:20 ◎ビラB&A+ 初谷	12:10–12:40 ◎ビラControlF 中西	12:20–12:50 ◎ビラRefBody 中西
								13:10–13:40 ◎ビラChestSR 中西					13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 山本							12:50–13:20 ◎ビラRefBody 初谷				
				14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 中野		14:00–14:50 ◎ビラLower+ 山本										14:00–14:30 ◎ビラChestSR 中西	14:00–14:30 ◎ビラRefBody 井上				13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 中野			14:30–15:00 ◎ビラChestSR 中西
													15:10–16:00 ◎ビラB+ 井上					15:00–15:50 ◎ビラLower+ 中西					
				15:50–16:20 ◎ビラcore 中西		16:00–16:30 ◎ビラHipLine 井上					16:30–17:00 ◎ビラRefBody 井上						16:00–16:50 ◎ビラB+ 内田						
	16:50–17:40 ◎ビラB&A+ 井上		17:10–17:40 ◎ビラStretchC 倉橋	17:10–18:00 ◎ビラB&A+ 内田					17:10–17:40 ◎ビラcore 中西	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 内田	17:40–18:10 ◎ビラHipLine 井上			17:20–17:50 ◎ビラChestSR 中西				17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 中西					
	18:20–18:50 ◎ビラChestSR 中西	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 初谷	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 倉橋			18:00–18:50 ◎ビラLower+ 井上	18:10–18:40 ◎ビラTotalBody 初谷		18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 内田	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 内田			18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 内田	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 井上	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 初谷	18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 初谷	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 初谷			18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 中西	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 初谷	18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 初谷	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 中西	18:00–18:50 ◎ビラB+ 井上
				18:40–19:30 ◎ビラLower+ 遠島				18:30–19:15 Strong Hip&Legs 初谷			18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 初谷							19:00–19:30 ◎ビラRefCore 初谷						
	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 井上	19:50–20:20 ◎ビラTotalBody 初谷	19:50–20:40 ◎ビラB&A+ 初谷			19:30–20:15 Strong Back&Arms 内田	19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 内田	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 内田	19:50–20:40 ◎ビラB+ 中西	19:50–20:20 ◎ビラRefBody 井上			19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 内田	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 井上	19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 井上	19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 内田	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 内田			19:50–20:20 ◎ビラcore 中西	19:50–20:20 ◎ビラTotalBody 初谷	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 中西	19:30–20:20 ◎ビラB+ 中西	19:30–20:15 Strong Hip&Legs 初谷
				20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 遠島							20:20–20:50 ◎ビラRefCore 初谷							20:10–20:55 Boost Upper&Lower 初谷						
	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 井上	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 井上	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 倉橋			21:00–21:50 ◎ビラB+ 内田	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 内田	21:10–21:40 ◎ビラRefCore 内田	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 中西	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 井上			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 山本	21:10–21:40 ◎ビラControlF 中西	21:00–21:50 ◎ビラB+ 井上	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 初谷	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 内田			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 内田	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 井上	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 中西	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 初谷	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 初谷

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	Aスタジオ
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 金		●09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 初谷	09:30-10:00 ◎ピラControlF 中西	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 井上	09:30-10:20 ◎ピラB+ 井上
			10:40-11:30 ◎ピラLower+ 中西		
11:00-11:30 ◎ピラcore 中西		11:00-11:45 Boost Upper&Lower 初谷		11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 中西	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 井上
12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 川角		●12:30-13:20 ◎ピラH&L+ 内田	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 初谷	12:30-13:20 ◎ピラB&A+ 井上	12:30-13:00 ◎ピラRefCore 内田
13:40-14:30 ◎ピラH&L+ 川角		14:00-14:50 ◎ピラLower+ 小池			14:50-15:20 ◎ピラHipLine 井上
		15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 小池			16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 内田
17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 井上		18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 内田	18:00-18:50 ◎ピラB+ 内田	17:40-18:10 ◎ピラcore 中西	17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 内田
19:00-19:30 ◎ピラControlF 中西		19:30-20:20 ◎ピラLower+ 井上	19:30-20:15 Strong Back&Arms 初谷	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 初谷	19:00-19:30 ◎ピラChestSR 中西
20:10-20:40 ◎ピラHipLine 井上		21:00-21:30 ◎ピラRefBody 井上	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 内田	20:00-20:30 ◎ピラHipLine 井上	20:10-20:40 ◎ピラRefBody 初谷

【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
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30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	◎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

◎ … 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+