2026年5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21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(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	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+ 井上	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 白谷		09:30–10:15 Power Basic 毛利	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 中西	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 初谷	09:30–10:20 ◎ピラB+ 毛利	09:30–10:00 ◎ピラControlF 中西	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 井上		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 毛利	09:30–10:20 ◎ピラB+ 初谷	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 中西	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 初谷	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 井上	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 渕上		09:30–10:00 ◎ピラStretchC 渕上	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 初谷	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 井上	09:30–10:15 Power Basic 井上	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 毛利	09:30–10:20 ◎ピラB+ 毛利	
	11:00–11:50 ◎ピラB&A+ 井上	11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 白谷		11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 毛利	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 中西	11:00–11:50 ◎ピラB+ 初谷	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 村松	10:40–11:10 ◎ピラStretchC 白谷	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 井上		11:00–11:50 ◎ピラB&A+ 白谷	11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 中西	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 初谷	11:00–11:50 ◎ピラB+ 毛利	11:00–11:30 ◎ピラHipLine 井上	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 中西		10:40–11:30 ◎ピラLower+ 初谷	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 渕上	11:00–11:50 ◎ピラB+ 井上	11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 井上	11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 井上	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 毛利	
	12:30–13:00 ◎ピラControlF 中西	12:30–13:20 ◎ピラWaist+ 井上		12:30–13:00 ◎ピラTotalBody 初谷	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 毛利	12:30–13:00 ◎ピラcore 中西	12:30–13:20 ◎ピラH&L+ 村松	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 毛利	12:30–13:00 ◎ピラStretchC 白谷		12:30–13:00 ◎ピラStretchC 白谷	12:30–13:15 Boost Upper&Lower 初谷	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 初谷	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 毛利	12:10–12:55 Power Basic 井上	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 渕上		12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 初谷	12:30–13:20 ◎ピラB+ 初谷	12:30–13:00 ◎ピラPerBackBody 渕上	12:30–13:20 ◎ピラB+ 毛利	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 井上	12:10–12:40 ◎ピラControlF 渕上	
					13:10–13:55 Power Waist Shape 毛利								13:10–13:40 ◎ピラHipLine 井上			12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 初谷						13:10–13:40 ◎ピラHipLine 渕上	
	14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 初谷	14:00–14:50 ◎ピラLower+ 毛利		13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 初谷	14:30–15:00 ◎ピラControlF 白谷	13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 中西	14:20–15:10 ◎ピラB+ 毛利		13:40–14:10 ◎ピラHipLine 井上			14:30–15:20 ◎ピラA+ 中西				14:10–15:00 ◎ピラA+ 中西		14:00–14:30 ◎ピラChestSR 渕上	14:00–14:30 ◎ピラPerBackBody 渕上			14:00–14:50 ◎ピラB+ 毛利		
	16:20–17:10 ◎ピラA+ 中西	16:30–17:00 ◎ピラHipLine 井上		15:50–16:40 ◎ピラLower+ 白谷	15:50–16:40 ◎ピラA+ 中西	15:30–16:00 ◎ピラBackStyle 長谷川			15:50–16:20 ◎ピラcore 白谷		16:10–16:40 ◎ピラHipLine 井上	16:30–17:00 ◎ピラControlF 白谷		15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 鹿島	16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 毛利	15:30–16:00 ◎ピラChestSR 中西				16:00–16:50 ◎ピラB+ 中西		15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 毛利	15:40–16:30 ◎ピラWaist+ 井上	
				17:20–17:50 ◎ピラStretchC 白谷	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 白谷	17:00–17:30 ◎ピラRefCore 長谷川	17:00–17:45 Power Basic 井上	16:50–17:20 ◎ピラChestSR 中西	17:00–17:45 Power Basic 毛利							16:40–17:10 ◎ピラTotalBody 初谷			16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 毛利					
	18:20–18:50 ◎ピラChestSR 中西	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 毛利		18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 初谷	18:50–19:20 ◎ピラHipLine 井上	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 白谷	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 井上	18:20–18:50 ◎ピラcore 白谷	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 初谷		18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 毛利	17:50–18:40 ◎ピラH&L+ 白谷	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 白谷	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 鹿島	18:00–18:50 ◎ピラB+ 井上	17:40–18:25 Strong Hip&Legs 初谷		17:50–18:35 Power Basic 初谷	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 初谷	17:30–18:00 ◎ピラHipLine 井上	17:40–18:10 ◎ピラcore 中西	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 井上	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 中垣内	
													18:40–19:30 ◎ピラLower+ 井上			19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 毛利			18:40–19:10 ◎ピラControlF 中西	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 渕上		18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 中垣内	
	19:30–20:20 ◎ピラB+ 初谷	20:00–20:50 ◎ピラB+ 毛利		20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 白谷	20:00–20:50 ◎ピラB+ 井上	20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 白谷	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 初谷	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 毛利			19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 井上	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 毛利	20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 井上	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 鹿島	19:40–20:25 Power Waist Shape 初谷	20:20–20:50 ◎ピラRefCore 毛利		19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 井上	19:50–20:20 ◎ピラStretchC 中垣内	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 中西	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 渕上	19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 村松	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 井上	
								21:00–21:30 ◎ピラRefCore 毛利	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 初谷				21:20–21:50 ◎ピラRefCore 毛利											
	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 初谷						21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 初谷				21:00–21:50 ◎ピラLower+ 井上	21:00–21:50 ◎ピラB+ 毛利		21:00–21:50 ◎ピラControlF 中西	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 中西			21:00–21:30 ◎ピラHipLine 井上	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 中垣内	21:20–21:50 ◎ピラChestSR 渕上	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 中西	21:00–21:50 ◎ピラB+ 村松		

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	Aスタジオ
09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 中西	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 渕上	09:30-10:00 ◎ピラControlF 中西	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 中西	09:30-10:20 ◎ピラB+ 毛利	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 中西	
10:40-11:30 ◎ピラLower+ 中西	11:00-11:50 ◎ピラB+ 中西	10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 長谷川	11:00-11:30 ◎ピラChestSR 中西	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 毛利	10:50-11:40 ◎ピラB+ 井上	
12:10-12:40 ◎ピラControlF 渕上	12:30-13:00 ◎ピラTotalBody 中西	12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 長谷川	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 中西	12:30-13:00 ◎ピラControlF 渕上	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 井上	
13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 中垣内	13:40-14:10 ◎ピラHipLine 渕上	13:20-14:10 ◎ピラLower+ 中西	13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 荒牧	13:40-14:25 Power Waist Shape 毛利	13:30-14:00 ◎ピラChestSR 渕上	
15:20-16:10 ◎ピラA+ 中西		14:50-15:40 ◎ピラB+ 中西			14:30-15:20 ◎ピラA+ 中西	
16:40-17:10 ◎ピラChestSR 中西		16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 渕上	16:50-17:20 ◎ピラRefBody 井上	16:50-17:40 ◎ピラLower+ 井上		
18:20-19:10 ◎ピラLower+ 毛利	18:20-18:50 ◎ピラcore 中西	18:20-18:50 ◎ピラTotalBody 渕上	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 井上	18:20-18:50 ◎ピラPerBackBody 徳井	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 中西	
19:50-20:20 ◎ピラRefCore 毛利	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 中西	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 毛利	19:30-20:20 ◎ピラB+ 荒牧	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 井上	19:00-19:30 ◎ピラTotalBody 渕上	
21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 中垣内	21:00-21:50 ◎ピラB+ 毛利	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 毛利	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 井上	21:00-21:30 ◎ピラHipLine 井上	20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 井上	

【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
4	◎ピラA+	Advance+	50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）

【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+