2026年6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06月07日02:00 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	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Upper+ 山本	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 遠島	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 中西	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 山本	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 井上	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 中西		09:30–10:00 ◎ビラControlF 中西	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 井上	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山本	09:30–10:20 ◎ビラB+ 長谷川	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 長谷川	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 山本		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 清水	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山本	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 長谷川	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 遠島	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 清水	09:30–10:20 ◎ビラB+ 遠島		09:30–10:20 ◎ビラB+ 井上	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 清水	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 清水
	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 長谷川	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 清水	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 遠島	10:50–11:40 ◎ビラB+ 中西	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 井上	10:40–11:30 ◎ビラH&L+ 長谷川		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 清水	10:50–11:40 ◎ビラB+ 井上	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 山本	11:00–11:30 ◎ビラTotalBody 中西	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 遠島	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 長谷川		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 清水	11:00–11:30 ◎ビラControlF 長谷川	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 山本	10:50–11:40 ◎ビラB+ 遠島	11:00–11:30 ◎ビラHipLine 井上	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 遠島		11:00–11:50 ◎ビラLower+ 山本	10:50–11:35 Power Waist Shape 井上	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 清水
	12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 長谷川	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 遠島	11:50–12:40 ◎ビラB+ 遠島	12:10–12:40 ◎ビラControlF 中西	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 清水	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 山本		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 清水	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 清水	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 遠島	12:10–12:40 ◎ビラcore 中西	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 中西	11:50–12:20 ◎ビラControlF 長谷川		12:10–12:40 ◎ビラRefBody 井上	12:10–13:00 ◎ビラB+ 中西	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 山本	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 川角	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 清水	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 清水		12:30–13:00 ◎ビラRefBody 井上	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 清水	12:30–13:00 ◎ビラChestSR 中西
	13:20–14:10 ◎ビラLower+ 山本		13:10–13:40 ◎ビラChestSR 中西	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 遠島	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 井上	13:40–14:10 ◎ビラControlF 中西		13:10–13:40 ◎ビラcore 中西	13:30–14:00 ◎ビラChestSR 内田	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 山本	13:20–14:10 ◎ビラB&A+ 長谷川	13:20–13:50 ◎ビラHipLine 長谷川	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 山本		13:10–13:40 ◎ビラHipLine 井上	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 山本	13:10–13:55 Power Waist Shape 長谷川		13:30–14:00 ◎ビラHipLine 長谷川		13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 井上		
	14:40–15:30 ◎ビラB+ 長谷川		14:10–14:40 ◎ビラHipLine 長谷川	14:30–15:20 ◎ビラLower+ 山本		15:00–15:30 ◎ビラRefBody 長谷川		14:30–15:20 ◎ビラLower+ 清水	14:30–15:15 Power Basic 遠島			15:10–16:00 ◎ビラB+ 中西	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 清水		14:10–15:00 ◎ビラB+ 遠島					14:30–15:00 ◎ビラRefCore 遠島		15:20–15:50 ◎ビラTotalBody 中西		15:00–15:50 ◎ビラLower+ 清水
	16:00–16:30 ◎ビラRefBody 長谷川		15:30–16:00 ◎ビラRefCore 遠島			16:10–16:40 ◎ビラBackStyle 長谷川		16:00–16:30 ◎ビラChestSR 内田	15:50–16:20 ◎ビラRefBody 井上				15:30–16:00 ◎ビラRefCore 遠島		15:30–16:20 ◎ビラLower+ 清水	15:50–16:20 ◎ビラHipLine 長谷川			16:00–16:45 Boost Upper&Lower 清水		15:30–16:15 Boost Upper&Lower 清水		
	17:10–17:55 Boost Upper&Lower 清水		16:50–17:40 ◎ビラLower+ 清水	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 遠島		17:20–17:50 ◎ビラcore 中西		17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 長谷川		17:00–17:45 Boost Upper&Lower 清水			16:30–17:00 ◎ビラRefBody 井上		17:00–17:30 ◎ビラRefCore 遠島							16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 山本		17:10–17:40 ◎ビラcore 中西
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 清水	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 井上	18:10–18:55 Boost Upper&Lower 清水	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 遠島				17:40–18:10 ◎ビラHipLine 井上					17:40–18:10 ◎ビラHipLine 井上				17:40–18:10 ◎ビラChestSR 内田	17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 長谷川					17:40–18:10 ◎ビラRefBody 井上		
				18:40–19:30 ◎ビラLower+ 山本	18:40–19:10 ◎ビラControlF 長谷川	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 山本		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 山本	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 井上	18:20–18:50 ◎ビラHipLine 井上	18:20–19:10 ◎ビラA+ 井上	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 遠島	18:40–19:25 Power Basic 遠島		18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 遠島	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 山本	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 長谷川	18:50–19:20 ◎ビラControlF 中西	18:00–18:50 ◎ビラB+ 井上		18:00–18:50 ◎ビラA+ 井上	18:00–18:30 ◎ビラHipLine 長谷川	18:20–19:10 ◎ビラB+ 中西
	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 井上	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 山本	19:30–20:20 ◎ビラB+ 長谷川	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 中西	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 山本	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 山本		20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 山本	19:50–20:20 ◎ビラChestSR 内田	19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 遠島	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 山本	20:00–20:50 ◎ビラWaist+ 遠島	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 清水		19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 井上	19:50–20:20 ◎ビラcore 中西	19:50–20:20 ◎ビラChestSR 内田	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 遠島	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 山本	20:00–20:50 ◎ビラB&A+ 井上		19:30–20:20 ◎ビラLower+ 山本	19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 中西 20:00–20:30 ◎ビラControlF 中西	19:50–20:20 ◎ビラHipLine 長谷川
	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 清水	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 長谷川	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 長谷川	21:00–21:45 Power Basic 遠島	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 山本			21:20–21:50 ◎ビラRefCore 長谷川	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 清水	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 清水	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 井上	21:20–21:50 ◎ビラChestSR 中西			21:00–21:50 ◎ビラB+ 遠島	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 中西	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 内田	21:10–21:40 ◎ビラChestSR 中西	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 山本			21:00–21:30 ◎ビラChestSR 中西	21:00–21:50 ◎ビラB+ 中西	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 長谷川

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	Aスタジオ
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 遠島	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 井上	09:30-10:00 ◎ピラControlF 中西		09:30-10:00 ◎ピラChestSR 中西	09:30-10:15 Power Basic 遠島
11:00-11:45 Power Basic 遠島	10:30-11:20 ◎ピラB+ 井上	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 山本		10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 清水	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 中西
12:30-13:00 ◎ピラTotalBody 中西	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 山本	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 山本		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 清水	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 遠島
13:40-14:10 ◎ピラChestSR 中西		13:10-14:00 ◎ピラA+ 井上		13:10-13:40 ◎ピラBackStyle 長谷川	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 遠島
14:50-15:20 ◎ピラHipLine 長谷川		14:30-15:00 ◎ピラRefBody 井上			14:30-15:20 ◎ピラA+ 井上
		16:10-16:40 ◎ピラChestSR 中西			15:50-16:20 ◎ピラRefBody 井上
	17:20-18:05 Power Basic 遠島	17:10-18:00 ◎ピラLower+ 山本			17:00-17:30 ◎ピラcore 中西
18:30-19:00 ◎ピラControlF 中西	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 遠島	18:30-19:20 ◎ピラB+ 中西		18:20-19:10 ◎ピラB+ 長谷川	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 山本
19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 遠島	19:50-20:40 ◎ピラB+ 井上	20:00-20:50 ◎ピラH&L+ 井上		19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 長谷川	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 山本
●21:00-21:50 ◎ピラB+ 長谷川	21:10-21:40 ◎ピラRefCore 遠島			21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 山本	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 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	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
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+