# 2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 港南台店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月24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(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 | － |
| | | 08:30–09:00 ◎ピラStretchC 福田 | | 08:30–09:20 ◎ピラB&A+ 川又 | 08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 川又 | 08:30–09:00 ◎ピラTotalBody 榎本 | | | 08:30–09:00 ◎ピラcore 榎本 | | | | | | | 08:30–09:20 ◎ピラB&A+ 難波 | | | | | | | 08:30–09:00 Cardio Reform Blast 榎本 | |
| | 09:30–10:00 ◎ピラHipLine 福田 | 09:30–10:15 Power Waist Shape 福田 | | 09:50–10:40 ◎ピラH&L+ 川又 | 09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 難波 | 09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 榎本 | 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 前原 | 09:30–10:20 ◎ピラB+ 瀬野 | 09:30–10:00 ◎ピラChestSR 榎本 | | 09:30–10:15 Power Basic 榎本 | 09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 榎本 | 09:30–10:00 ◎ピラHipLine 福田 | 09:30–10:20 ◎ピラA+ 福田 | 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 瀬野 | 09:50–10:40 ◎ピラH&L+ 川又 | | 09:30–10:20 ◎ピラB+ 福田 | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 川又 | 09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 川又 | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 菅野 | 09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 川又 | 09:30–10:15 Power Basic 榎本 | |
| | 10:30–11:20 ◎ピラB+ 福田 | 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 瀬野 | | 11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 難波 | 11:10–11:55 Power Basic 難波 | 10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 前原 | 10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 前原 | 10:50–11:35 Power Waist Shape 瀬野 | 10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 前原 | | 10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 榎本 | 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 川又 | 10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 榎本 | 10:50–11:20 ◎ピラStretchC 福田 | 10:50–11:35 Strong Back&Arms 瀬野 | 11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 川又 | | 10:50–11:35 Power Waist Shape 福田 | 10:50–11:35 Strong Hip&Legs 川又 | 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 川又 | 10:50–11:20 Rin–Ballet 瀬野 | 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 川又 | 10:50–11:20 ◎ピラStretchC 福田 | |
| | 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 川又 | 12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 瀬野 | | 12:30–13:20 ◎ピラLower+ 前原 | 12:30–13:00 ◎ピラHipLine 福田 | 12:10–12:55 Boost Upper&Lower 前原 | 12:10–12:40 Rin–Ballet 瀬野 | 12:10–12:40 ◎ピラStretchC 福田 | 11:50–12:35 Boost Upper&Lower 前原 | | 11:50–12:40 ◎ピラA+ 福田 | 11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 川又 | 11:50–12:40 ◎ピラB+ 福田 | 11:50–12:35 Power Basic 榎本 | 12:10–12:55 Power Waist Shape 福田 | 12:30–13:20 ◎ピラLower+ 難波 | | 12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 福田 | 12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 前原 | 12:10–13:00 ◎ピラLower+ 菅野 | 11:50–12:35 Power Basic 榎本 | | 11:50–12:40 ◎ピラA+ 福田 | |
| | 13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 川又 | 13:10–13:55 Power Basic 瀬野 | | 13:50–14:35 Strong Back&Arms 川又 | 14:40–15:30 ◎ピラH&L+ 川又 | 14:30–15:00 ◎ピラStretchC 福田 | 13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 榎本 | 13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 前原 | 13:10–13:40 ◎ピラHipLine 福田 | | 13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 川又 | 13:10–13:40 ◎ピラcore 榎本 | 13:10–13:40 ◎ピラcore 榎本 | 13:10–14:00 ◎ピラLower+ 川又 | 13:30–14:00 ◎ピラBackStyle 福田 | 13:50–14:20 ◎ピラTotalBody 瀬野 | | 13:10–13:40 Cardio Reform Blast 榎本 | 13:30–14:15 Boost Upper&Lower 前原 | 13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 瀬野 | 13:05–13:55 ◎ピラLower+ 川又 | 13:10–14:00 ◎ピラA+ 福田 | 13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 川又 | |
| | | 15:50–16:20 ◎ピラHipLine 福田 | | 15:05–15:50 Strong Hip&Legs 瀬野 | 16:00–16:30 ◎ピラRefBody 川又 | 15:30–16:00 ◎ピラBackStyle 福田 | | | 15:45–16:15 ◎ピラBackStyle 福田 | | | | | | | 15:30–16:20 ◎ピラH&L+ 川又 | | | | | | | 14:30–15:20 ◎ピラLower+ 川又 | |
| | 17:20–17:50 ◎ピラRefBody 川又 | 16:50–17:40 ◎ピラWaist+ 榎本 | | 16:20–17:10 ◎ピラB+ 難波 | 17:00–17:30 ◎ピラPerBackBody 榎本 | 16:30–17:20 ◎ピラLower+ 川又 | 17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 榎本 | 17:00–17:50 ◎ピラLower+ 川又 | 16:50–17:40 ◎ピラLower+ 川又 | | 17:00–17:50 ◎ピラLower+ 川又 | 17:00–17:45 Boost Upper&Lower 川又 | | 17:00–17:45 Strong Back&Arms 川又 | 17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 榎本 | 16:50–17:35 Power Waist Shape 福田 | | 17:20–17:50 ◎ピラcore 榎本 | 17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 前原 | 17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 前原 | 17:20–17:50 Cardio Reform Blast 榎本 | 17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 菅野 | 16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 前原 | |
| | 18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 榎本 | 18:10–18:40 ◎ピラPerBackBody 榎本 | | 17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 難波 | 18:00–18:45 Power Basic 榎本 | 17:45–18:35 ◎ピラB&A+ 川又 | 18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 難波 | 18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 川又 | 18:10–18:40 ◎ピラRefBody 川又 | | 18:20–18:50 ◎ピラBackStyle 福田 | 18:20–18:50 ◎ピラRefBody 川又 | 18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 川又 | 18:20–18:50 ◎ピラChestSR 榎本 | 18:20–19:10 ◎ピラB+ 福田 | 18:10–18:40 ◎ピラHipLine 福田 | | 18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 榎本 | 18:20–19:05 Power Basic 榎本 | 18:20–19:10 ◎ピラB+ 福田 | 18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 前原 | 18:20–18:50 ◎ピラHipLine 福田 | 17:50–18:40 ◎ピラH&L+ 前原 | |
| | 19:40–20:25 Power Basic 榎本 | | | | | | 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 難波 | 19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 前原 | | | 19:20–20:05 Strong Hip&Legs 川又 | 19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 難波 | 20:00–20:45 Boost Upper&Lower 川又 | 19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 川又 | 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 榎本 | | | 19:40–20:10 ◎ピラControlF 瀬野 | 19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 榎本 | 19:40–20:10 ◎ピラBackStyle 福田 | 19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 前原 | 19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 難波 | |
| | 21:00–21:30 ◎ピラChestSR 榎本 | | | | | | 21:00–21:30 ◎ピラcore 榎本 | 21:00–21:30 ◎ピラRefBody 川又 | | | 20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 川又 | 20:40–21:30 ◎ピラLower+ 難波 | 21:10–21:40 Rin–Ballet 瀬野 | 20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 川又 | 21:00–21:30 Cardio Reform Blast 榎本 | | | 20:40–21:30 ◎ピラLower+ 菅野 | 21:00–21:30 Rin–Ballet 瀬野 | 20:40–21:25 Boost Upper&Lower 前原 | 21:00–21:30 ◎ピラRefBody 川又 | 20:40–21:30 ◎ピラLower+ 難波 | |

| 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 | - |
| 09:30-10:20<br>◎ビラUpper+<br>菅野 | 09:30-10:00<br>Cardio Reform Blast<br>榎本 | 09:30-10:20<br>◎ビラB+<br>福田 | 09:30-10:20<br>◎ビラH&L+<br>瀬野 | 09:30-10:20<br>◎ビラUpper+<br>川又 | 08:30-09:20<br>◎ビラWaist+<br>榎本 | 定休日 |
| 10:50-11:40<br>◎ビラH&L+<br>前原 | 10:30-11:20<br>◎ビラB+<br>福田 | 10:50-11:35<br>Power Waist Shape<br>福田 | 10:50-11:20<br>Rin-Ballet<br>瀬野 | 10:50-11:20<br>◎ビラHipLine<br>福田 | 09:50-10:35<br>Boost Upper&Lower<br>川又 | |
| 12:10-12:55<br>Power Waist Shape<br>福田 | 11:50-12:20<br>◎ビラStretchC<br>福田 | 12:10-12:40<br>◎ビラHipLine<br>福田 | 11:50-12:35<br>Boost Upper&Lower<br>川又 | 11:50-12:20<br>◎ビラBackStyle<br>福田 | 11:10-11:55<br>Strong Back&Arms<br>川又 | |
| 13:30-14:00<br>◎ビラStretchC<br>瀬野 | | | 13:10-13:40<br>◎ビラChestSR<br>榎本 | 12:50-13:40<br>◎ビラLower+<br>菅野 | 12:30-13:00<br>◎ビラStretchC<br>瀬野 | |
| 17:20-17:50<br>◎ビラBackStyle<br>福田 | | | 17:00-17:30<br>◎ビラRefBody<br>川又 | 16:30-17:20<br>◎ビラB&A+<br>川又 | 14:20-14:50<br>◎ビラTotalBody<br>榎本 | |
| 18:20-19:10<br>◎ビラLower+<br>難波 | 18:20-19:10<br>◎ビラUpper+<br>菅野 | 18:20-18:50<br>◎ビラTotalBody<br>榎本 | 18:00-18:45<br>Power Basic<br>榎本 | 18:00-18:50<br>◎ビラB+<br>福田 | 15:20-16:10<br>◎ビラUpper+<br>菅野 | |
| 19:40-20:30<br>◎ビラB&A+<br>難波 | 19:40-20:10<br>◎ビラHipLine<br>瀬野 | 19:20-20:10<br>◎ビラUpper+<br>難波 | 19:20-20:10<br>◎ビラLower+<br>瀬野 | 19:20-20:10<br>◎ビラUpper+<br>瀬野 | 16:40-17:10<br>◎ビラChestSR<br>瀬野 | |
| 21:00-21:30<br>Rin-Ballet<br>瀬野 | 20:40-21:30<br>◎ビラB&A+<br>川又 | 20:40-21:30<br>◎ビラH&L+<br>難波 | 20:40-21:30<br>◎ビラUpper+<br>榎本 | 20:40-21:30<br>◎ビラH&L+<br>瀬野 | ●17:40-18:30<br>◎ビラLower+<br>菅野 | |

【マシンピラティス】

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|---|---|---|---|
| 2.5 | ◎ビラLower+ | Lower Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ビラUpper+ | Upper Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ビラB+ | Basic+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ビラTotalBody | Total Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ビラStretchC | Stretch&Conditioning | 30分 |
| 2.5 | ◎ビラRefBody | Refresh Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ビラChestSR | Chest Spine Release | 30分 |
| 2.5 | Rin-Ballet | Rin-Ballet | 30分 |
| 3 | ◎ビラH&L+ | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3 | ◎ビラBackStyle | Beauty Back Style | 30分 |
| 3 | ◎ビラHipLine | Make Hip Line | 30分 |
| 3 | ◎ビラPerBackBody | Perfect Back Body | 30分 |
| 3 | Boost Upper&Lower | Boost Upper&Lower | 45分 |
| 3 | Power Basic | Power Basic | 45分 |
| 3.5 | ◎ビラWaist+ | Waist Shape＋ | 50分 |
| 3.5 | ◎ビラB&A+ | Back&Arms+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ビラcore | Shape up Core | 30分 |
| 3.5 | ◎ビラ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 |
| 4 | ◎ビラA+ | Advance+ | 50分 |
| 4 | Cardio Reform Blast | Cardio Reform Blast | 30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+