2026年6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02:08 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
						08:00–08:45 Boost Upper&Lower 川又							08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 福田							08:00–08:45 Power Basic 榎本				
	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 奥村	09:30–10:00 Rin-Ballet 瀬野	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川又	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 福田	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 榎本	09:15–10:00 Strong Hip&Legs 川又		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 奥村	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 奥村	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 榎本	09:30–10:15 Power Basic 瀬野	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 榎本	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 福田		09:00–09:30 Cardio Reform Blast 榎本	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 榎本	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 榎本	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 奥村	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 川又	09:15–10:00 Boost Upper&Lower 榎本		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 川又	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 川又	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 榎本
	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 奥村	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀬野	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 川又	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 榎本	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 瀬野		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 奥村	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 奥村	10:00–10:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 榎本	10:45–11:15 ◎ﾋﾞﾗStretchC 奥村	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 榎本	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 榎本		10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 榎本	10:00–10:45 Power Waist Shape 福田	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 榎本	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 奥村	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 川又	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 川又		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川又	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川又	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 川又
	11:50–12:20 Rin-Ballet 瀬野	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 奥村	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 榎本	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 榎本	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 川又	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 瀬野		12:10–12:40 Rin-Ballet 瀬野	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 川又	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田	11:45–12:15 ◎ﾋﾞﾗControlF 奥村	12:10–12:40 Rin-Ballet 瀬野	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 奥村		11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 福田	11:10–11:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 榎本	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 福田	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 榎本	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 奥村	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 川又		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗA+ 福田	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 福田	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川又
				12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 榎本		12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 奥村				12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 奥村	12:45–13:15 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 福田		12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 川又		12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 福田					12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 福田				
		13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 奥村			13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川又			13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 榎本	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 福田	13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 奥村		13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 川又	13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川又		13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 奥村		13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川又	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 榎本	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 奥村			13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 奥村	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 川又	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 福田
				13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 川又	14:20–14:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 福田	13:50–14:35 Power Basic 奥村													13:50–14:35 Power Waist Shape 福田				
													15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 榎本											
			16:00–16:30 Rin-Ballet 瀬野			16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 川又										16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 川又				16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 榎本					
	16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 奥村				16:30–17:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 奥村				16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 川又				16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 奥村		16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 福田		16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 福田					16:30–17:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 川又		
			17:00–17:45 Power Basic 榎本	17:10–17:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 川又		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 奥村		17:20–17:50 Cardio Reform Blast 榎本	17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 福田	17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗA+ 福田		17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 瀬野			17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 福田					17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田			17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 奥村	
	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田	17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 奥村			17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 奥村										17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 奥村		17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 福田		17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 奥村			17:30–18:15 Strong Back&Arms 奥村		
											18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 榎本													
	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 福田	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 難波	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 難波	18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川又				18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 川又	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 難波	18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 福田	19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 福田	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川又		18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 瀬野	18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 瀬野	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 難波	18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀬野	18:50–19:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 福田			18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 奥村	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 奥村	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 難波
					18:50–19:35 Boost Upper&Lower 福田																			
	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 川又	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 難波	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 難波	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 奥村				19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川又	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 難波	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 難波	20:00–20:45 Boost Upper&Lower 川又	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川又		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 瀬野	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 難波	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 難波	19:50–20:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 瀬野	19:50–20:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 福田			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 榎本	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 奥村	●19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 奥村
				20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 福田																				
	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 川又	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 榎本	21:00–21:30 Cardio Reform Blast 榎本	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 奥村	21:00–21:30 Rin-Ballet 瀬野			21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 川又	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 福田	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 難波	21:10–21:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 川又	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 川又		21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 瀬野	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 難波	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 川又	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 榎本	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 難波			21:00–21:30 Cardio Reform Blast 榎本	21:00–21:30 Rin-Ballet 瀬野	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 難波

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
臨時休業	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 福田 10:50-11:40 ◎ピラB+ 奥村 12:10-12:40 ◎ピラControlF 奥村 13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 川又 17:20-17:50 Rin-Ballet 瀬野 18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 川又 19:40-20:30 ◎ピラLower+ 榎本 21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 榎本	08:00-08:30 ◎ピラControlF 福田 09:00-09:30 ◎ピラStretchC 福田 10:00-10:50 ◎ピラWaist+ 奥村 11:20-11:50 ◎ピラRefCore 奥村 12:20-13:10 ◎ピラLower+ 瀬野 15:00-15:50 ◎ピラB+ 榎本 16:20-16:50 ◎ピラHipLine 榎本 17:20-17:50 ◎ピラBackStyle 瀬野	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 奥村 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 奥村 12:10-12:40 Rin-Ballet 瀬野 13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 川又 18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 難波 19:40-20:25 Power Waist Shape 福田 21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 福田	09:30-10:00 Rin-Ballet 瀬野 10:30-11:20 ◎ピラB+ 奥村 11:50-12:40 ◎ピラLower+ 奥村 ●17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 川又 18:20-19:10 ◎ピラA+ 福田 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 榎本 21:00-21:30 ◎ピラChestSR 榎本

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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JumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50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
4	◎ピラ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+