# 2026年3月レッスンスケジュール Rintosull 日吉店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月31日02:11 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(日) | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 7日(土) | 8日(日) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 14日(土) | 15日(日) | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 21日(土) | 22日(日) | 23日(月) | 24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 | － | 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 | － |
| | 定休日 | 09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 富田愛<br>10:20-11:10 ◎ビラLower+ 富田愛<br>11:40-12:10 ◎ビラChestSR 青木<br>12:40-13:10 ◎ビラHipLine 青木<br>17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 遠山<br>18:40-19:10 ◎ビラStretchC 富田菜美<br>19:40-20:10 ◎ビラRefBody 富田菜美<br>20:40-21:30 ◎ビラLower+ 遠山 | 09:00-09:30 ◎ビラChestSR 青木<br>10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 富田愛<br>11:20-11:50 ◎ビラcore 青木<br>18:40-19:10 ◎ビラRefBody 遠山<br>19:30-20:20 ◎ビラB+ 遠山<br>20:40-21:25 Boost Upper&Lower 遠山 | 09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 青木<br>10:00-10:50 ◎ビラLower+ 富田愛<br>11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 富田愛<br>12:40-13:10 ◎ビラcore 青木<br>13:40-14:10 ◎ビラControlF 青木<br>17:40-18:10 ◎ビラRefCore 富田菜美<br>18:40-19:10 ◎ビラBackStyle 富田菜美<br>18:40-19:10 ◎ビラStretchC 横山<br>20:40-21:30 ◎ビラJumpM 横山 | 09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 遠山<br>10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 富田愛<br>11:40-12:30 ◎ビラLower+ 富田愛<br>13:00-13:45 Strong Back&Arms 遠山<br>17:00-17:50 ◎ビラA+ 横山<br>18:30-19:20 ◎ビラB+ 遠山<br>18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 横山<br>20:40-21:30 ◎ビラLower+ 富田愛 | 09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 富田菜美<br>10:10-10:40 ◎ビラStretchC 富田菜美<br>11:20-12:10 ◎ビラH&L+ 遠山<br>12:50-13:35 Boost Upper&Lower 遠山<br>16:00-16:45 Power Waist Shape 富田菜美<br>17:20-17:50 ◎ビラPerBackBody 青木<br>18:20-19:10 ◎ビラLower+ 遠山<br>19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 青木<br>21:00-21:30 ◎ビラStretchC 青木 | 08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 富田菜美<br>09:20-09:50 ◎ビラBackStyle 富田菜美<br>10:30-11:20 ◎ビラLower+ 富田愛<br>11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 富田愛<br>14:10-15:00 ◎ビラB+ 富田菜美<br>15:40-16:10 ◎ビラcore 青木<br>16:50-17:20 ◎ビラHipLine 青木<br>18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 富田愛<br>20:40-21:30 ◎ビラJumpM 横山 | 定休日 | 09:00-09:50 ◎ビラLower+ 富田愛<br>10:30-11:15 Strong Hip&Legs 遠山<br>11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 遠山<br>13:10-13:40 ◎ビラStretchC 青木<br>16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 富田愛<br>17:30-18:15 Boost Upper&Lower 高橋<br>18:40-19:10 ◎ビラRefBody 高橋<br>19:40-20:25 Power Basic 青木<br>21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 青木 | 09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 富田愛<br>10:20-10:50 ◎ビラTotalBody 横山<br>12:20-13:10 ◎ビラLower+ 富田愛<br>13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 富田愛<br>17:00-17:30 ◎ビラChestSR 青木<br>18:00-18:30 ◎ビラcore 青木<br>19:20-20:10 ◎ビラB+ 遠山<br>20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 遠山 | 09:00-09:30 ◎ビラHipLine 横山<br>10:10-11:00 ◎ビラJumpM 横山<br>11:40-12:25 Boost Upper&Lower 井上<br>13:00-13:30 ◎ビラStretchC 中村<br>15:50-16:20 ◎ビラBackStyle 横山<br>16:50-17:20 ◎ビラRefBody 遠山<br>17:50-18:40 ◎ビラB&A+ 遠山<br>19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 富田愛<br>20:40-21:30 ◎ビラLower+ 富田愛 | 09:00-09:30 ◎ビラStretchC 青木<br>10:00-10:30 ◎ビラRefCore 青木<br>11:10-12:00 ◎ビラUpper+ 富田愛<br>12:30-13:00 ◎ビラChestSR 青木<br>17:00-17:50 ◎ビラLower+ 富田愛<br>18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 富田愛<br>19:40-20:10 ◎ビラHipLine 横山<br>20:40-21:30 ◎ビラJumpM 横山 | ●09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 遠山<br>10:30-11:00 ◎ビラRefBody 遠山<br>11:40-12:30 ◎ビラB+ 遠山<br>13:00-13:45 Strong Back&Arms 遠山<br>17:00-17:50 ◎ビラA+ 横山<br>18:30-19:00 ◎ビラTotalBody 横山<br>19:40-20:25 Boost Upper&Lower 小林<br>21:00-21:30 ◎ビラStretchC 横山 | 08:00-08:30 ◎ビラRefBody 遠山<br>09:10-09:55 Boost Upper&Lower 遠山<br>10:40-11:10 ◎ビラcore 青木<br>11:50-12:35 Strong Hip&Legs 遠山<br>14:50-15:40 ◎ビラLower+ 富田愛<br>16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 富田愛<br>17:30-18:00 ◎ビラStretchC 青木<br>18:30-19:00 ◎ビラControlF 青木 | 定休日 | 09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 遠山<br>10:30-11:00 ◎ビラRefBody 遠山<br>11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 富田愛<br>12:40-13:30 ◎ビラLower+ 富田愛<br>14:00-14:30 ◎ビラcore 青木<br>17:00-17:50 ◎ビラA+ 横山<br>18:30-19:00 ◎ビラTotalBody 横山<br>19:40-20:30 ◎ビラB+ 青木<br>21:00-21:30 ◎ビラChestSR 青木 | ●09:00-09:50 ◎ビラLower+ 岡山<br>●10:10-11:00 ◎ビラUpper+ 岡山<br>11:40-12:10 ◎ビラRefCore 岡山<br>●13:30-14:20 ◎ビラB+ 岡山<br>18:00-18:30 ◎ビラTotalBody 横山<br>19:30-20:00 ◎ビラHipLine 横山<br>20:40-21:30 ◎ビラJumpM 横山 | 09:00-09:30 ◎ビラStretchC 青木<br>10:00-10:30 ◎ビラBackStyle 青木<br>11:00-11:50 ◎ビラB+ 青木<br>12:20-12:50 ◎ビラRefCore 青木<br>●17:00-17:50 ◎ビラLower+ 富田愛<br>18:30-19:15 Boost Upper&Lower 富田愛<br>19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 富田愛<br>20:40-21:30 ◎ビラLower+ 富田愛 | 09:00-09:50 ◎ビラJumpM 横山<br>10:20-10:50 ◎ビラcore 青木<br>11:30-12:15 Boost Upper&Lower 青木<br>●18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 富田愛<br>19:50-20:35 Boost Upper&Lower 富田愛<br>21:00-21:30 ◎ビラRefBody 岩成 | 08:00-08:30 ◎ビラcore 横山<br>09:00-09:30 ◎ビラStretchC 横山<br>10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 富田愛<br>11:20-12:10 ◎ビラLower+ 富田愛<br>14:30-15:00 ◎ビラBackStyle 横山<br>15:30-16:15 Power Waist Shape 青木<br>16:40-17:30 ◎ビラWaist+ 青木<br>18:00-18:45 Boost Upper&Lower 青木 | 08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 富田愛<br>09:20-10:10 ◎ビラLower+ 富田愛<br>10:40-11:25 Strong Hip&Legs 青木<br>12:00-12:50 ◎ビラA+ 横山<br>●14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 富田愛<br>15:50-16:35 Power Basic 青木<br>17:10-17:40 ◎ビラChestSR 青木<br>18:10-18:40 ◎ビラTotalBody 青木 | 定休日 | 09:00-09:45 Power Basic 遠山<br>10:30-11:00 ◎ビラRefBody 遠山<br>11:30-12:15 Strong Back&Arms 遠山<br>12:40-13:30 ◎ビラLower+ 青木<br>16:40-17:10 ◎ビラControlF 青木<br>17:40-18:25 Boost Upper&Lower 青木<br>19:00-19:50 ◎ビラJumpM 横山<br>20:30-21:00 ◎ビラHipLine 横山 | 臨時休業 |

| 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) | 28日(土) | 29日(日) | 30日(月) | 31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 |
| 臨時休業 | 09:00-09:50<br>◎ビラLower+<br>遠山 | 09:00-09:30<br>◎ビラTotalBody<br>横山 | 08:00-08:45<br>Power Basic<br>横山 | 08:00-08:50<br>◎ビラB&A+<br>遠山 | 09:00-09:45<br>Boost Upper&Lower<br>青木 | 09:00-09:30<br>◎ビラcore<br>青木 |
| | | | 09:20-09:50<br>◎ビラBackStyle<br>横山 | 09:20-09:50<br>◎ビラRefBody<br>遠山 | | |
| | | 10:10-11:00<br>◎ビラWaist+<br>青木 | 10:20-11:10<br>◎ビラUpper+<br>富田愛 | 10:20-10:50<br>◎ビラRefBody<br>遠山 | 10:30-11:00<br>◎ビラPerBackBody<br>青木 | 10:00-10:30<br>◎ビラStretchC<br>横山 |
| | 11:20-11:50<br>◎ビラRefBody<br>遠山 | | 11:40-12:10<br>◎ビラcore<br>横山 | 11:20-12:10<br>◎ビラLower+<br>富田愛 | 11:40-12:10<br>◎ビラChestSR<br>青木 | 11:00-11:30<br>◎ビラPerBackBody<br>青木 |
| | | 12:00-12:30<br>◎ビラRefBody<br>青木 | | | | 12:00-12:30<br>◎ビラChestSR<br>青木 |
| | 12:30-13:15<br>Power Basic<br>遠山 | | | | 12:40-13:30<br>◎ビラLower+<br>富田愛 | |
| | | 13:30-14:20<br>◎ビラUpper+<br>青木 | | | | |
| | | | | 14:10-15:00<br>◎ビラUpper+<br>富田愛 | | |
| | | | | 15:30-16:20<br>◎ビラLower+<br>富田愛 | | |
| | | | 15:50-16:40<br>◎ビラUpper+<br>富田愛 | | 16:00-16:30<br>◎ビラRefBody<br>遠山 | |
| | 17:00-17:50<br>◎ビラUpper+<br>遠山 | 17:00-17:30<br>◎ビラHipLine<br>青木 | 17:10-17:40<br>◎ビラStretchC<br>横山 | 17:00-17:30<br>◎ビラBackStyle<br>横山 | 17:00-17:50<br>◎ビラLower+<br>遠山 | 16:50-17:40<br>◎ビラB&A+<br>遠山 |
| | 18:20-19:10<br>◎ビラLower+<br>富田愛 | 18:10-18:40<br>◎ビラChestSR<br>青木 | 18:10-19:00<br>◎ビラLower+<br>富田愛 | 18:10-19:00<br>◎ビラA+<br>横山 | 18:10-19:00<br>◎ビラUpper+<br>富田愛 | 18:10-18:40<br>◎ビラRefBody<br>遠山 |
| | | 19:20-20:10<br>◎ビラUpper+<br>遠山 | | | 19:30-20:00<br>◎ビラRefBody<br>遠山 | 19:10-19:40<br>◎ビラRefBody<br>遠山 |
| | 20:40-21:30<br>◎ビラUpper+<br>富田愛 | 20:40-21:30<br>◎ビラH&L+<br>遠山 | | | 20:40-21:30<br>◎ビラH&L+<br>遠山 | 20:10-21:00<br>◎ビラB+<br>遠山 |

【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 |
| 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RefCore | Refresh Core | 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JumpM | Jump Movement+ | 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 | 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+