2026年5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05月24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(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	-
		08:00–08:50 ◎ビラLower+ 小田		08:00–08:50 ◎ビラLower+ 中上	08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 中上	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 中上			08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 小田							08:00–08:50 ◎ビラLower+ 中上						08:00–08:50 ◎ビラLower+ 佐久間	
	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 青木						09:00–09:30 ◎ビラStretchC 青木	09:00–09:30 ◎ビラControlF 青木			09:00–09:50 ◎ビラB+ 秋葉	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 小田	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 小田	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 青木	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 青木			09:00–09:50 ◎ビラLower+ 小田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 秋葉	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 小田	08:00–09:30 ◎ビラTotalBody 横山	10分 09:00–09:50 ◎ビラJumpM 横山	
		09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 小田		09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 中上	09:20–10:10 ◎ビラB&A+ 中上	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 中上			09:20–10:05 Strong Hip&Legs 小田							09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 中上					09:50–10:20 ◎ビラBackStyle 横山		09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 富田愛	
	10:00–10:30 ◎ビラChestSR 青木						10:00–10:30 ◎ビラBackStyle 青木	10:00–10:30 ◎ビラChestSR 青木					10:00–10:45 Boost Upper&Lower 小田	10:00–10:30 ◎ビラPerBackBody 青木	10:00–10:45 Boost Upper&Lower 青木			10:20–11:05 Strong Back&Arms 小田	10:20–11:05 Power Basic 秋葉	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 小田		10:20–11:10 ◎ビラB+ 小田	
	11:00–11:30 ◎ビラTotalBody 青木	10:40–11:30 ◎ビラH&L+ 小田		10:40–11:30 ◎ビラB&A+ 中上	10:40–11:30 ◎ビラB+ 富田愛	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 小田	11:00–11:30 ◎ビラcore 青木	11:10–12:00 ◎ビラB+ 富田愛	10:40–11:25 Power Basic 富田愛		10:30–11:00 ◎ビラRefCore 秋葉	10:20–11:05 Strong Back&Arms 小田	11:20–12:10 ◎ビラB+ 富田愛	11:00–11:30 ◎ビラcore 小田	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 横山	10:40–11:10 ◎ビラRefBody 中上			11:20–12:10 ◎ビラB+ 小田	10:40–11:10 ◎ビラChestSR 青木	11:40–12:10 ◎ビラcore 小田	10:40–11:30 ◎ビラWaist+ 小田	
	10分 12:10–13:00 ◎ビラJumpM 横山	10分 12:00–12:50 ◎ビラA+ 横山		12:00–12:30 ◎ビラRefCore 小田	12:00–12:30 ◎ビラRefBody 中上			12:30–13:00 ◎ビラRefCore 富田愛	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 小田		11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 秋葉	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 小田		12:00–12:50 ◎ビラB&A+ 小田	10分 12:20–13:10 ◎ビラJumpM 横山	12:00–12:30 ◎ビラcore 青木			11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 小田	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 富田愛	12:40–13:10 ◎ビラBackStyle 青木	12:40–13:10 ◎ビラPerBackBody 青木	12:00–12:50 ◎ビラB+ 小田	
					13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 横山		13:10–13:40 ◎ビラRefBody 小田	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 中上			10分 13:00–13:50 ◎ビラA+ 横山	10分 12:40–13:30 ◎ビラA+ 横山	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 富田愛		13:40–14:10 ◎ビラRefBody 小田			13:00–13:45 Power Waist Shape 富田愛	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 富田愛					
		14:40–15:10 ◎ビラRefBody 中上		14:40–15:10 ◎ビラcore 青木	14:20–15:05 Strong Hip&Legs 小田				14:50–15:20 ◎ビラTotalBody 小田														15:10–15:40 ◎ビラPerBackBody 青木	
	16:00–16:30 ◎ビラControlF 横山	15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 中上		15:40–16:10 ◎ビラHipLine 青木	15:40–16:30 ◎ビラWaist+ 富田愛	16:10–16:40 ◎ビラHipLine 小田			15:50–16:40 ◎ビラLower+ 中上				16:20–16:50 ◎ビラRefCore 小田		16:20–16:50 ◎ビラTotalBody 横山	15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 中上						16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 小田	16:10–16:55 Strong Hip&Legs 小田	
	17:00–17:30 ◎ビラBackStyle 横山	17:00–17:30 ◎ビラControlF 横山		16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 小田	17:10–17:40 ◎ビラTotalBody 小田	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 富田愛	17:00–17:30 ◎ビラStretchC 横山	16:50–17:35 Power Waist Shape 富田愛	17:10–17:40 ◎ビラRefBody 中上		17:20–17:50 ◎ビラHipLine 青木	16:40–17:30 ◎ビラLower+ 中上	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 中上	16:40–17:30 ◎ビラH&L+ 小田	17:20–18:05 Power Waist Shape 富田愛	17:10–17:40 ◎ビラPerBackBody 青木							
							10分											10分 17:40–18:30 ◎ビラA+ 横山				17:40–18:10 ◎ビラHipLine 青木	17:30–18:00 ◎ビラRefBody 小田	
	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 富田愛	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 中上		18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 小田	18:10–18:55 Strong Back&Arms 小田	18:10–19:00 ◎ビラB+ 富田愛	18:00–18:50 ◎ビラJumpM 横山	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 中上	18:10–18:55 Strong Back&Arms 中上		18:20–18:50 ◎ビラControlF 青木	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 中上	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 中上	18:00–18:45 Power Basic 富田愛	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 小田	18:10–18:55 Boost Upper&Lower 青木		18:20–18:50 ◎ビラControlF 横山	18:00–18:45 Power Basic 富田愛	18:30–19:00 ◎ビラRefCore 富田愛	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 青木	18:30–19:00 ◎ビラControlF 青木	
	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 富田愛						19:20–20:10 ◎ビラLower+ 小田	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 中上			19:30–20:20 ◎ビラB+ 富田愛	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 中上	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 中上	19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 富田愛	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 小田			19:00–19:30 ◎ビラStretchC 横山	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 佐久間	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 富田愛	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 佐久間	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 小田	
	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 富田愛						20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 小田	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 中上			20:40–21:30 ◎ビラLower+ 富田愛	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 中上		20:40–21:25 Boost Upper&Lower 富田愛	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 小田			20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 横山					
																		21:00–21:30 ◎ビラChestSR 青木	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 佐久間	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 富田愛	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 佐久間			

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	–
09:00–09:30 ◎ピラStretchC 青木	09:00–09:50 ◎ピラB+ 富田愛	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 小田	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 小田	09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 青木	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 佐久間	定休日
10:00–10:30 ◎ピラBackStyle 青木	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 富田愛	10:20–11:05 Strong Back&Arms 小田	10:20–11:10 ◎ピラB+ 小田	10:00–10:30 ◎ピラChestSR 青木	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 佐久間	
11:10–12:00 ◎ピラB+ 富田愛	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 富田愛	11:30–12:00 ◎ピラRefCore 小田	11:30–12:00 ◎ピラBackStyle 青木	11:00–11:30 ◎ピラControlF 青木	10:40–11:10 ◎ピラBackStyle 青木	
12:30–13:00 ◎ピラRefCore 富田愛	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 佐久間	10分 12:30–13:20 ◎ピラJumpM 横山 13:50–14:20 ◎ピラStretchC 横山	12:30–13:00 ◎ピラStretchC 青木	12:00–12:45 Power Basic 富田愛	11:40–12:10 ◎ピラChestSR 青木 14:20–14:50 ◎ピラRefCore 富田愛	
17:00–17:30 ◎ピラBackStyle 横山	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 佐久間	16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 佐久間	17:20–17:50 ◎ピラHipLine 小田	16:40–17:30 ◎ピラB+ 小田	15:20–16:10 ◎ピラB+ 富田愛 16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 小田	
10分 18:00–18:50 ◎ピラA+ 横山	19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 青木	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 佐久間	18:20–18:50 ◎ピラcore 小田 10分	18:00–18:45 Power Waist Shape 富田愛	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 小田	
19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 小田	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 青木	19:20–20:05 Power Waist Shape 富田愛	19:20–20:10 ◎ピラJumpM 横山	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 小田		
20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 小田	21:00–21:30 ◎ピラControlF 青木	20:40–21:25 Power Basic 富田愛	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 佐久間	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 小田		

【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JumpM	Jump Movement+	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
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	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）

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+