2026年6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20日02:05 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
						08:00–08:50 ◎ヒラUpper+ 佐久間							08:00–08:30 ◎ヒラRefCore 富田							08:00–08:30 ◎ヒラStretchC 青木					
	09:00–09:30 ◎ヒラStretchC 横山	09:00–09:30 ◎ヒラTotalBody 横山	09:00–09:30 ◎ヒラRefCore 富田	09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 富田	09:00–09:50 ◎ヒラH&L+ 青木	10分 09:30–10:20 ◎ヒラJumpM 横山		09:30–10:00 ◎ヒラTotalBody 横山	09:00–09:30 ◎ヒラChestSR 青木	09:00–09:50 ◎ヒラB&A+ 青木	09:00–09:30 ◎ヒラBackStyle 青木	09:00–09:30 ◎ヒラControlF 横山	09:10–09:55 Boost Upper&Lower 富田		09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 佐久間	09:00–09:50 ◎ヒラUpper+ 佐久間	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 佐久間	09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 塩山	09:00–09:30 ◎ヒラChestSR 青木	09:00–09:50 ◎ヒラB&A+ 青木		09:00–09:50 ◎ヒラUpper+ 佐久間	09:00–09:30 ◎ヒラStretchC 横山	09:00–09:30 ◎ヒラPerBackBody 青木
	10:10–10:40 ◎ヒラcore 横山	10:00–10:30 ◎ヒラControlF 横山	09:50–10:40 ◎ヒラUpper+ 佐久間		10:20–11:05 Boost Upper&Lower 佐久間			10:30–11:00 ◎ヒラPerBackBody 青木	10:00–10:30 ◎ヒラcore 青木	10:30–11:00 ◎ヒラChestSR 青木	10:00–10:30 ◎ヒラTotalBody 横山	10:00–10:30 ◎ヒラBackStyle 横山	10:30–11:00 ◎ヒラRefCore 富田		10:20–11:10 ◎ヒラUpper+ 佐久間	10:20–11:10 ◎ヒラLower+ 佐久間	10:10–11:00 ◎ヒラUpper+ 佐久間	10:20–11:10 ◎ヒラUpper+ 塩山	10:00–10:30 ◎ヒラcore 青木		10:20–10:50 ◎ヒラPerBackBody 青木	10:00–10:50 ◎ヒラUpper+ 塩山	10:10–10:40 ◎ヒラHipLine 青木
		11:00–11:30 ◎ヒラBackStyle 横山		10:30–11:00 ◎ヒラRefCore 富田		11:00–11:30 ◎ヒラStretchC 青木			11:00–11:50 ◎ヒラUpper+ 佐久間		10分 11:10–12:00 ◎ヒラJumpM 横山	11:00–11:45 Power Basic 富田						11:00–11:50 ◎ヒラLower+ 塩山			10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 佐久間		
	11:20–12:10 ◎ヒラB+ 富田		11:10–12:00 ◎ヒラLower+ 佐久間	11:30–12:20 ◎ヒラB+ 富田	11:30–12:20 ◎ヒラLower+ 佐久間			11:30–12:20 ◎ヒラWaist+ 富田		11:40–12:25 Boost Upper&Lower 青木			11:30–12:20 ◎ヒラB&A+ 青木				11:30–12:20 ◎ヒラLower+ 佐久間	10分 11:40–12:30 ◎ヒラJumpM 横山			11:20–11:50 ◎ヒラChestSR 青木	11:20–12:10 ◎ヒラLower+ 塩山	11:20–11:50 ◎ヒラBackStyle 青木
		12:00–12:50 ◎ヒラUpper+ 佐久間				12:00–12:50 ◎ヒラLower+ 佐久間			12:20–13:10 ◎ヒラLower+ 佐久間		12:30–13:20 ◎ヒラH&L+ 青木	12:20–12:50 ◎ヒラRefCore 富田			12:10–12:40 ◎ヒラStretchC 横山	12:00–12:45 Power Basic 富田			12:20–13:10 ◎ヒラUpper+ 塩山	11:50–12:40 ◎ヒラUpper+ 塩山		12:20–13:10 ◎ヒラLower+ 塩山		12:20–12:50 ◎ヒラTotalBody 横山
	12:40–13:30 ◎ヒラLower+ 富田				12:50–13:40 ◎ヒラUpper+ 佐久間	13:30–14:00 ◎ヒラcore 横山		12:50–13:40 ◎ヒラB+ 富田		13:10–14:00 ◎ヒラUpper+ 佐久間					10分 13:10–14:00 ◎ヒラA+ 横山	13:20–14:05 Power Waist Shape 富田		13:00–13:50 ◎ヒラUpper+ 塩山				12:40–13:30 ◎ヒラUpper+ 塩山	
				15:30–16:20 ◎ヒラLower+ 佐久間									14:30–15:20 ◎ヒラUpper+ 佐久間							14:10–15:00 ◎ヒラLower+ 塩山				
	16:00–16:30 ◎ヒラHipLine 青木	16:00–16:50 ◎ヒラUpper+ 佐久間			15:50–16:40 ◎ヒラUpper+ 佐久間				10分 16:50–17:40 ◎ヒラA+ 横山	16:40–17:30 ◎ヒラUpper+ 佐久間	17:00–17:30 ◎ヒラHipLine 横山	16:40–17:30 ◎ヒラWaist+ 富田	15:50–16:20 ◎ヒラPerBackBody 青木						15:30–16:15 Power Waist Shape 富田				
	17:00–17:50 ◎ヒラB+ 富田				16:50–17:20 ◎ヒラTotalBody 青木	17:20–17:50 ◎ヒラChestSR 青木		17:10–18:00 ◎ヒラUpper+ 富田				16:50–17:40 ◎ヒラUpper+ 佐久間					17:00–17:45 Boost Upper&Lower 富田	16:30–17:20 ◎ヒラUpper+ 塩山	16:40–17:30 ◎ヒラLower+ 塩山		16:50–17:40 ◎ヒラUpper+ 塩山				
		17:30–18:20 ◎ヒラLower+ 佐久間		17:40–18:10 ◎ヒラControlF 横山	17:50–18:20 ◎ヒラHipLine 青木										17:20–18:10 ◎ヒラB+ 富田							17:05–17:50 Boost Upper&Lower 塩山		
	18:30–19:20 ◎ヒラUpper+ 富田	19:00–19:30 ◎ヒラBackStyle 青木	18:40–19:30 ◎ヒラB&A+ 青木	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 佐久間		18:30–19:00 ◎ヒラPerBackBody 青木		18:30–19:20 ◎ヒラH&L+ 青木	18:20–19:10 ◎ヒラLower+ 佐久間	18:00–18:50 ◎ヒラLower+ 佐久間	18:00–18:50 ◎ヒラWaist+ 富田	18:00–18:50 ◎ヒラLower+ 佐久間	18:10–19:00 ◎ヒラLower+ 佐久間		18:40–19:25 Power Waist Shape 富田	18:00–18:50 ◎ヒラLower+ 塩山	18:10–19:00 ◎ヒラWaist+ 富田	18:00–18:50 ◎ヒラLower+ 佐久間	18:00–18:50 ◎ヒラUpper+ 塩山	18:10–19:00 ◎ヒラLower+ 塩山		18:20–19:10 ◎ヒラUpper+ 塩山	18:10–18:55 Boost Upper&Lower 佐久間	
	19:50–20:20 ◎ヒラPerBackBody 青木	20:00–20:30 ◎ヒラStretchC 青木	20:00–20:30 ◎ヒラHipLine 青木	19:50–20:40 ◎ヒラLower+ 佐久間	19:30–20:20 ◎ヒラB+ 富田			19:50–20:20 ◎ヒラControlF 青木	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 佐久間	19:35–20:20 Power Basic 富田	19:30–20:20 ◎ヒラB+ 富田	19:30–20:20 ◎ヒラUpper+ 佐久間			19:50–20:20 ◎ヒラControlF 横山	19:20–20:10 ◎ヒラUpper+ 塩山	19:40–20:30 ◎ヒラH&L+ 青木	19:30–20:20 ◎ヒラUpper+ 佐久間	19:30–20:20 ◎ヒラB+ 富田			19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 塩山	19:30–20:20 ◎ヒラUpper+ 佐久間	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 佐久間
	21:00–21:30 ◎ヒラChestSR 青木	21:00–21:30 ◎ヒラcore 青木	21:00–21:30 ◎ヒラControlF 青木	21:00–21:30 ◎ヒラTotalBody 横山	21:00–21:30 ◎ヒラRefCore 富田			21:00–21:30 ◎ヒラRefCore 富田	21:00–21:30 ◎ヒラHipLine 横山	21:00–21:30 ◎ヒラRefCore 富田	21:00–21:30 ◎ヒラRefCore 富田	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 佐久間			21:00–21:30 ◎ヒラRefCore 富田	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 塩山	21:00–21:30 ◎ヒラBackStyle 青木	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 佐久間	21:00–21:30 ◎ヒラRefCore 富田			21:00–21:30 ◎ヒラControlF 青木	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 佐久間	21:00–21:30 ◎ヒラStretchC 横山

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
		08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 富田			
09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 青木	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 青木	09:20-10:10 ◎ピラLower+ 塩山		09:00-09:45 Boost Upper&Lower 佐久間	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 富田
	10:00-10:30 ◎ピラControlF 青木				
10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 青木		10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 塩山		10:10-11:00 ◎ピラLower+ 塩山	10:20-11:10 ◎ピラB+ 富田
	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 塩山			11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 塩山	
11:40-12:30 ◎ピラB+ 富田		12:00-12:50 ◎ピラLower+ 塩山			11:50-12:35 Power Waist Shape 富田
	12:20-13:10 ◎ピラLower+ 塩山			12:50-13:40 ◎ピラLower+ 塩山	
13:00-13:50 ◎ピラLower+ 塩山					13:20-14:10 ◎ピラLower+ 佐久間
		14:40-15:10 ◎ピラTotalBody 横山			
		10分 15:50-16:40 ◎ピラA+ 横山			
16:40-17:30 ◎ピラWaist+ 富田					
		17:10-17:40 ◎ピラBackStyle 横山		17:20-18:10 ◎ピラLower+ 塩山	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 佐久間
18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 塩山	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 佐久間	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 塩山		18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 塩山	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 佐久間
19:30-20:20 ◎ピラLower+ 塩山	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 佐久間			20:00-20:30 ◎ピラHipLine 青木	20:00-20:30 ◎ピラBackStyle 青木
21:00-21:45 Boost Upper&Lower 塩山	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 佐久間			21:00-21:30 ◎ピラcore 青木	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 青木

【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
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+