2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 草津店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月21日02:02 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。

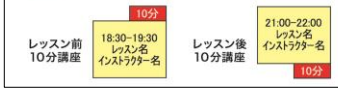
	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
				08:00–08:30 ◎ビラChestSR 小牧							08:00–08:50 ◎ビラJumpM 今江							08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 香川						
				09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 小牧														09:20–09:50 ◎ビラRefBody 香川						
	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 木村	09:30–10:00 Rin-Ballet 今江	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 木村			09:30–10:00 ◎ビラStretchC 佐々木	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 森山	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 春山	09:30–10:00 ◎ビラcore 佐々木	09:30–10:20 ◎ビラB+ 春山	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 小牧		09:30–10:00 ◎ビラControlF 今江	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 佐々木	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 佐々木	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 香川	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 福田		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 香川	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 佐々木	09:30–10:20 ◎ビラB+ 福田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 福田	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 香川
	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 木村	10:30–11:20 ◎ビラB+ 小牧	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 木村	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 春山		10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 佐々木	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 佐々木	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 小牧	10:30–11:15 Strong Back&Arms 佐々木	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 春山	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 木村		10:40–11:10 Rin-Ballet 今江	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 佐々木	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 佐々木	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 香川	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 福田	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 福田	11:00–11:30 ◎ビラRefBody 香川	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 佐々木	10:50–11:35 Power Waist Shape 福田	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 福田	10:50–11:40 ◎ビラB+ 香川
				11:40–12:10 ◎ビラRefCore 春山														11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 福田						
	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 小牧	11:50–12:40 ◎ビラJumpM 今江	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 木村	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 森山		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 木村	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 佐々木	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 小牧	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 木村	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 佐々木	12:20–12:50 Cardio Reform Blast 今江		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 小牧	11:45–12:35 ◎ビラWaist+ 香川	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 福田	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 森山	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 佐々木	12:40–13:30 ◎ビラA+ 今江	12:00–12:50 ◎ビラH&L+ 福田	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 木村	12:00–12:30 ◎ビラRefBody 香川	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 木村	12:10–12:55 Power Waist Shape 香川
	13:30–14:00 ◎ビラControlF 小牧	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 森山	13:30–14:00 ◎ビラcore 佐々木	14:10–15:00 ◎ビラB+ 小牧		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 木村	13:10–13:40 ◎ビラChestSR 小牧	12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 春山	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 木村	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 佐々木	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 木村		13:10–13:40 ◎ビラRefBody 香川	13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 福田	13:10–14:00 ◎ビラA+ 今江	13:10–13:40 ◎ビラcore 佐々木	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 森山	14:10–14:40 ◎ビラChestSR 今江	13:30–14:15 Strong Back&Arms 福田	13:20–14:10 ◎ビラWaist+ 田口	13:00–13:50 ◎ビラB&A+ 香川	13:10–13:40 Rin-Ballet 今江	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 森山
											14:50–15:20 Rin-Ballet 今江										14:50–15:20 ◎ビラRefBody 田口	14:20–15:10 ◎ビラLower+ 木村		
				15:40–16:10 ◎ビラControlF 小牧				15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 森山			15:50–16:40 ◎ビラLower+ 木村							15:20–16:10 ◎ビラLower+ 香川						
	16:20–17:05 Power Waist Shape 小牧		16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 佐々木	16:40–17:30 ◎ビラLower+ 春山		16:00–16:50 ◎ビラB&A+ 佐々木				17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 春山				16:50–17:40 ◎ビラLower+ 香川	17:00–17:45 Power Basic 香川			16:40–17:30 ◎ビラB+ 福田		17:00–17:45 Strong Hip&Legs 香川	16:50–17:40 ◎ビラLower+ 木村	17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 福田		
	17:40–18:10 ◎ビラStretchC 佐々木	17:20–18:10 ◎ビラB+ 小牧	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 森山			17:30–18:00 ◎ビラBackStyle 小牧	17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 小牧	17:10–18:00 ◎ビラB+ 春山	17:10–17:55 Boost Upper&Lower 木村		17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 小牧		17:40–18:10 ◎ビラRefBody 香川				17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 田口					17:30–18:20 ◎ビラB+ 香川	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 香川
				18:00–18:45 Power Waist Shape 春山														18:00–18:30 Cardio Reform Blast 今江						
	18:40–19:10 ◎ビラcore 佐々木	18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 小牧	19:00–19:30 ◎ビラControlF 佐々木			18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 小牧	18:40–19:10 ◎ビラcore 佐々木	18:30–19:20 ◎ビラB&A+ 春山	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 森山	18:30–19:00 ◎ビラStretchC 佐々木	18:45–19:30 Power Basic 小牧		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 森山	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 香川	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 福田	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 香川	18:40–19:25 Strong Back&Arms 田口		18:30–19:20 ◎ビラLower+ 香川	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 木村	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 香川	19:00–19:30 ◎ビラHipLine 佐々木	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 佐々木
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 木村	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 佐々木	20:00–20:45 Boost Upper&Lower 木村			19:50–20:40 ◎ビラLower+ 木村	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 佐々木	19:50–20:20 ◎ビラStretchC 小牧	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 佐々木	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 木村			20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 福田	19:45–20:30 Strong Back&Arms 福田	19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 福田	20:00–20:30 Cardio Reform Blast 今江	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 佐々木		20:00–20:45 Power Basic 福田	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 森山	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 木村	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 佐々木	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 佐々木
	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 木村	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 佐々木	21:15–21:45 ◎ビラRefCore 佐々木			21:15–21:45 ◎ビラControlF 小牧	21:00–21:45 Power Basic 小牧	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 小牧	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 佐々木	21:00–21:30 ◎ビラcore 佐々木			21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 福田	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 福田	21:15–21:45 ◎ビラRefBody 香川	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 今江	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 佐々木		21:15–21:45 ◎ビラRefCore 福田	21:00–21:45 Strong Back&Arms 田口	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 木村	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 木村	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 佐々木

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
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Upper+ 木村	定休日	09:30–10:00 ◎ピラControlF 佐々木	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 木村	08:00–08:30 ◎ピラStretchC 佐々木	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 香川
09:20–10:10 ◎ピラLower+ 木村		10:30–11:20 ◎ピラB+ 福田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 木村	09:00–09:30 ◎ピラHipLine 佐々木	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 木村
10:40–11:10 ◎ピラRefCore 香川		11:50–12:20 ◎ピラRefBody 福田	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 佐々木	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 木村	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 木村
11:40–12:10 ◎ピラControlF 佐々木		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 佐々木	13:15–14:05 ◎ピラWaist+ 佐々木	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 木村	13:40–14:10 ◎ピラHipLine 佐々木
12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 香川		17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 佐々木	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 森山	12:40–13:25 Strong Hip&Legs 香川	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 森山
14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 森山		18:50–19:20 ◎ピラTotalBody 佐々木	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 福田	14:00–14:30 ◎ピラRefBody 香川	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 香川
15:40–16:30 ◎ピラB+ 香川		19:50–20:40 ◎ピラLower+ 福田	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 福田	14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 木村	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 香川
17:00–17:30 ◎ピラHipLine 佐々木		21:15–21:45 ◎ピラBackStyle 福田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 福田	15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 木村	21:00–21:30 ◎ピラControlF 佐々木
18:10–19:00 ◎ピラB&A+ 佐々木				16:40–17:10 ◎ピラRefCore 香川	
				17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 香川	

【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	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）



【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+