2026年5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22日02:06 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+ 福田		08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 香川	08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 福田	08:00–08:30 ◎ビラRefBody 香川			08:00–08:30 ◎ビラStretchC 小牧							08:00–08:30 Rin-Ballet 今江							08:00–08:30 ◎ビラRefBody 福田	
		09:20–09:50 ◎ビラBackStyle 福田		09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 香川	09:20–09:50 ◎ビラRefCore 青柳	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 香川	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 香川	09:30–10:20 ◎ビラA+ 松井	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 小牧		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 香川	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 小牧	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 香川	09:30–10:20 ◎ビラB+ 香川	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 福田	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 今江		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 福田	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 小牧	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 小牧	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 小牧	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 福田	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 福田	
																10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 小牧								
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 福田	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 青柳		10:40–11:10 Rin-Ballet 今江	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 小牧	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 香川	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 香川	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 松井	10:20–10:50 ◎ビラPerBackBody 小牧		10:50–11:40 ◎ビラB+ 香川	10:40–11:10 ◎ビラControlF 小牧	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 香川	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 香川	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 福田			10:50–11:20 ◎ビラRefBody 福田	10:50–11:35 Power Basic 小牧	10:30–11:20 ◎ビラB+ 小牧	10:50–11:35 Strong Back&Arms 小牧	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 福田	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 佐々木	
	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 福田				11:30–12:00 ◎ビラcore 青柳	11:20–11:50 ◎ビラPerBackBody 小牧			11:20–12:10 ◎ビラLower+ 香川							11:20–11:50 ◎ビラChestSR 小牧								
		11:40–12:10 ◎ビラHipLine 栗山		11:40–12:10 Cardio Reform Blast 今江			11:50–12:40 ◎ビラLower+ 福田	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 香川			12:10–12:40 ◎ビラcore 小牧	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 香川	11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 今江	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 香川	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 青柳			11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 松井	12:00–12:30 ◎ビラPerBackBody 田中	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 香川	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 佐々木	11:50–12:40 ◎ビラB+ 小牧	11:50–12:20 ◎ビラHipLine 佐々木	
	12:00–12:30 ◎ビラRefCore 香川					12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 青柳			12:40–13:25 Power Basic 福田				12:50–13:20 Cardio Reform Blast 今江			12:20–13:10 ◎ビラB&A+ 香川								
		12:40–13:10 ◎ビラRefBody 福田		12:40–13:10 ◎ビラChestSR 小牧	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 福田		13:10–13:55 Power Waist Shape 福田	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 香川			13:15–14:05 ◎ビラLower+ 小牧			13:00–13:50 ◎ビラB&A+ 小牧	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 青柳			13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 松井	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 田中	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 香川	13:30–14:20 ◎ビラH&L+ 佐々木	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 小牧	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 陌間	
	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 香川	13:40–14:30 ◎ビラWaist+ 栗山		13:40–14:10 ◎ビラRefBody 香川	13:50–14:20 ◎ビラChestSR 小牧	13:40–14:10 ◎ビラTotalBody 青柳	14:30–15:00 Rin-Ballet 今江		14:00–14:30 ◎ビラRefBody 香川				13:50–14:40 ◎ビラB&A+ 香川	14:20–14:50 ◎ビラControlF 小牧	14:10–14:55 Power Basic 小牧	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 香川				14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 小牧	14:10–15:00 ◎ビラB&A+ 小牧		14:30–15:20 ◎ビラLower+ 佐々木	14:10–14:40 ◎ビラBackStyle 福田	
	14:20–14:50 ◎ビラBackStyle 福田		定休日	14:40–15:30 ◎ビラJumpM 今江	14:50–15:20 ◎ビラTotalBody 小牧	14:40–15:25 Power Waist Shape 香川				定休日	14:40–15:30 ◎ビラB&A+ 青柳					15:00–15:50 ◎ビラH&L+ 小牧	定休日							定休日
		15:00–15:30 ◎ビラTotalBody 青柳			15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 青柳	15:50–16:20 ◎ビラStretchC 青柳			15:10–16:00 ◎ビラUpper+ 香川													15:10–16:00 ◎ビラB+ 青柳	
		16:00–16:45 Boost Upper&Lower 福田		16:00–16:50 ◎ビラLower+ 香川		16:50–17:40 ◎ビラWaist+ 小牧			16:40–17:10 ◎ビラBackStyle 小牧							16:20–16:50 ◎ビラRefCore 香川							16:30–17:00 ◎ビラControlF 青柳	
		17:15–17:45 ◎ビラChestSR 栗山		17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 小牧	17:10–17:40 ◎ビラHipLine 青柳											17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 今江								
	17:20–18:05 Power Basic 福田						17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 福田	17:20–18:10 ◎ビラJumpM 松井	17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 福田		17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 青柳	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 香川	17:20–18:10 ◎ビラA+ 今江	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 小牧	17:30–18:15 Strong Back&Arms 福田			17:20–18:10 ◎ビラLower+ 松井	17:45–18:30 Power Waist Shape 福田	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 香川	17:40–18:10 ◎ビラcore 佐々木	17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 佐々木	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 岡	
		18:15–18:45 ◎ビラcore 栗山			18:15–19:00 Power Waist Shape 小牧	18:15–18:45 ◎ビラHipLine 小牧										18:20–19:10 ◎ビラJumpM 今江								
	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 今江			18:20–19:10 ◎ビラLower+ 小牧			18:40–19:10 ◎ビラRefCore 福田	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 香川			19:00–19:45 Power Waist Shape 青柳	18:40–19:30 ◎ビラJumpM 今江	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 福田	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 小牧	18:45–19:15 ◎ビラTotalBody 青柳			18:40–19:30 ◎ビラB+ 福田	19:00–19:30 ◎ビラHipLine 田中	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 福田	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 佐々木	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 佐々木		
	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 香川						19:40–20:30 ◎ビラA+ 今江	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 福田			20:10–20:40 ◎ビラBackStyle 福田	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 福田	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 福田	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 田中	19:45–20:30 Strong Hip&Legs 小牧			20:00–20:30 ◎ビラRefCore 香川	20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 福田	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 福田	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 香川	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 薗川		
	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 香川						21:00–21:30 Cardio Reform Blast 今江	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 福田			21:10–21:40 ◎ビラRefCore 福田	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 福田	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 福田	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 田中	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 小牧			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 香川	21:15–21:45 ◎ビラBackStyle 福田	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 福田	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 薗川	21:15–21:45 ◎ビラRefCore 香川		

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	-
					08:00-08:30 ◎ピラRefCore 香川	
					09:00-09:50 ◎ピラLower+ 薗川	
09:30-10:00 ◎ピラStretchC 今江	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 福田	09:30-10:15 Strong Back&Arms 佐々木	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 小牧	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 香川		
10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 今江	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 薗川	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 薗川	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 佐々木	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 岡	10:20-11:05 Power Waist Shape 小牧	
11:30-12:20 ◎ピラB+ 佐々木	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 陌間	12:10-12:40 ◎ピラControlF 佐々木	11:50-12:20 ◎ピラStretchC 佐々木	12:10-12:40 ◎ピラChestSR 小牧	11:40-12:10 ◎ピラHipLine 小牧	
	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 香川	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 薗川	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 岡	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 福田	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 岡	
	14:30-15:20 ◎ピラLower+ 岡	14:30-15:00 ◎ピラTotalBody 佐々木	14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 陌間		14:00-14:30 ◎ピラRefCore 香川	定休日
					15:10-15:55 Power Basic 香川	
				16:40-17:30 ◎ピラLower+ 陌間	16:30-17:00 ◎ピラStretchC 小牧	
17:40-18:30 ◎ピラLower+ 陌間	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 薗川	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 福田	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 岡	18:00-18:30 ◎ピラControlF 小牧	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 陌間	
19:00-19:30 ◎ピラPerBackBody 小牧	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 福田	18:40-19:10 ◎ピラStretchC 佐々木	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 陌間	19:00-19:30 ◎ピラHipLine 小牧		
20:00-20:30 ◎ピラRefCore 香川	20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 岡	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 岡	20:10-21:00 ◎ピラB&A+ 佐々木	20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 陌間		
21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 薗川	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 香川	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 福田	21:30-22:00 ◎ピラcore 佐々木	21:20-21:50 ◎ピラBackStyle 福田		

【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
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）

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+