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

※2026年04月14日02:04 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
				08:00–08:50 ◎ピラLower+ 吉積							08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 山本							08:00–08:45 Strong Hip&Legs 岩崎						
	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 吉積	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 杉田	09:30–10:15 Power Waist Shape 岩崎	09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 吉積		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 堀	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 吉積	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 杉田	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 吉積	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 山本	09:20–10:10 ◎ピラB+ 吉積		09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 岩崎	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 岩崎	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 山本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 堀	09:30–10:15 Power Basic 堀	09:15–10:05 ◎ピラB+ 山本		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 岩崎	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 山本	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 山本	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 堀	09:30–10:20 ◎ピラB+ 吉積
	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 吉積	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 岩崎	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 堀	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 堀		10:50–11:40 ◎ピラB+ 吉積	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 杉田	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 山本	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 吉積	10:30–11:15 Power Basic 山本	10:40–11:10 ◎ピラRefBody 堀		10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 堀	10:30–11:15 Power Basic 堀	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 山本	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 吉積	10:45–11:35 ◎ピラLower+ 吉積	10:35–11:20 Power Waist Shape 吉積		10:50–11:35 Power Waist Shape 堀	10:50–11:40 ◎ピラB+ 吉積	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 山本	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 堀	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 杉田
		11:50–12:20 ◎ピラRefBody 山本	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 堀	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 堀						11:45–12:35 ◎ピラLower+ 杉田	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 吉積		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 杉田	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 岩崎		11:50–12:40 ◎ピラB+ 吉積	12:05–12:50 Boost Upper&Lower 吉積	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 杉田				11:50–12:35 Boost Upper&Lower 堀	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 山本	
	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 岩崎					12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 吉積	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 吉積	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 山本	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 岩崎						12:10–13:00 ◎ピラLower+ 杉田					12:10–12:40 ◎ピラControlF 堀	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 堀			12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 杉田
				12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 杉田							13:00–13:45 Power Waist Shape 堀			13:10–14:00 ◎ピラLower+ 杉田			13:20–13:50 ◎ピラControlF 堀	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 吉積		13:10–14:00 ◎ピラB+ 山本				
	14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 山本			14:10–15:00 ◎ピラLower+ 杉田	定休日	14:30–15:00 ◎ピラRefCore 山本		13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 杉田		14:00–14:50 ◎ピラB+ 吉積	14:15–15:00 Boost Upper&Lower 堀	定休日			14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 吉積	14:30–15:00 ◎ピラPerBackBody 堀	14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 杉田	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 杉田	定休日		14:30–15:00 ◎ピラPerBackBody 山本	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 杉田		
				15:30–16:00 ◎ピラRefCore 吉積		15:00–15:30 ◎ピラControlF 堀			15:30–16:15 Power Basic 吉積	15:20–15:50 ◎ピラBackStyle 岩崎	15:30–16:20 ◎ピラB&A+ 山本				15:20–15:50 ◎ピラHipLine 岩崎			15:30–16:20 ◎ピラWaist+ 吉積						15:30–16:15 Boost Upper&Lower 吉積
			16:00–16:50 ◎ピラB+ 山本	16:30–17:00 ◎ピラPerBackBody 堀							16:50–17:20 ◎ピラHipLine 岩崎		16:00–16:50 ◎ピラLower+ 杉田					16:50–17:20 ◎ピラRefBody 山本							
	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 山本			17:30–18:20 ◎ピラB+ 吉積		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 杉田		17:40–18:10 ◎ピラRefBody 山本		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 杉田				17:00–17:45 Strong Back&Arms 堀		17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 山本	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 杉田			17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 山本		17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 堀		
			18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 堀			18:20–19:10 ◎ピラB+ 吉積	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 杉田	18:40–19:10 ◎ピラControlF 堀	18:25–19:10 Strong Back&Arms 堀				18:25–19:10 Boost Upper&Lower 山本	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 杉田	18:20–19:10 ◎ピラB+ 吉積	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 吉積	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 山本	17:50–18:35 Strong Back&Arms 山本		18:45–19:15 ◎ピラRefBody 堀	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 吉積	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 杉田	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 山本	
	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 岩崎	18:50–19:20 ◎ピラTotalBody 堀								18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 吉積														18:40–19:10 ◎ピラHipLine 岩崎
	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 堀	19:50–20:40 ◎ピラB+ 吉積	19:45–20:35 ◎ピラUpper+ 堀			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 杉田	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 山本	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 堀	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 堀	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 岩崎			19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 山本	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 杉田	19:40–20:25 Power Waist Shape 吉積	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 吉積	19:40–20:30 ◎ピラB+ 山本		19:45–20:30 Power Basic 吉積	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 堀	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 杉田	19:40–20:30 ◎ピラB+ 吉積	19:40–20:25 Power Waist Shape 岩崎
	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 堀	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 堀	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 山本			21:00–21:45 Strong Hip&Legs 山本	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 山本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 山本	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 岩崎	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 杉田			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 杉田	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 堀	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 杉田	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 山本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 杉田		21:00–21:45 Boost Upper&Lower 吉積	21:00–21:45 Power Basic 吉積	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 堀	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 吉積	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 杉田

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+ 吉積				08:00–08:45 Boost Upper&Lower 山本	
09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 岩崎		09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 岩崎	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 杉田	09:15–10:05 ◎ピラLower+ 岩崎	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 堀
10:40–11:10 ◎ピラBackStyle 岩崎		10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 山本	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 杉田	10:35–11:20 Strong Back&Arms 堀	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 岩崎
11:40–12:30 ◎ピラLower+ 杉田		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 山本	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 杉田	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 岩崎	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 山本
13:00–13:30 ◎ピラRefBody 岩崎			13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 堀	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 堀	
14:00–14:50 ◎ピラLower+ 杉田	定休日	14:30–15:15 Power Basic 吉積		14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 山本	15:00–15:50 ◎ピラH&L+ 岩崎
15:20–16:05 Power Waist Shape 堀		15:45–16:35 ◎ピラH&L+ 岩崎		15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 吉積	
16:40–17:10 ◎ピラRefBody 山本			17:20–17:50 ◎ピラHipLine 岩崎	16:50–17:20 ◎ピラRefCore 吉積	
		18:25–19:10 Boost Upper&Lower 山本	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 杉田		18:45–19:30 Power Waist Shape 吉積
		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 山本	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 堀		20:00–20:30 ◎ピラRefCore 山本
		21:00–21:30 ◎ピラRefCore 吉積	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 堀		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 山本

【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RefBody	Refresh Body	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B&A+	Back&Arms+	50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	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+