2026年5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05月26日02:10 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+ 岩崎		08:00–08:30 ◎ビラChestSR 川添	08:00–08:50 ◎ビラB+ 山本	08:00–08:30 ◎ビラRefCore 岩崎			08:00–08:45 Boost Upper&Lower 吉積							08:00–08:50 ◎ビラB+ 吉積						08:00–08:30 ◎ビラRefCore 吉積	
		09:20–09:50 ◎ビラControlF 堀		09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 川添	09:20–10:10 ◎ビラH&L+ 山本	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 岩崎	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 岩崎	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 堀	09:15–10:05 ◎ビラWaist+ 吉積		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 堀	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 堀	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 吉積	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 岩崎	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 川添	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 吉積		09:30–10:00 ◎ビラStretchC 小山	09:30–10:15 Power Waist Shape 岩崎	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 岩崎	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 堀	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 岩崎	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 吉積	
	09:30–10:15 Power Waist Shape 岩崎					10:15–10:45 ◎ビラRefBody 山本								10:30–11:15 Power Waist Shape 岩崎	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 川添			10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 小山					10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 吉積	
	10:45–11:15 ◎ビラTotalBody 岩崎	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 堀		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 堀	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 堀	11:15–12:05 ◎ビラLower+ 岩崎	10:30–11:15 Strong Back&Arms 岩崎	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 堀	10:40–11:10 ◎ビラControlF 堀		10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 堀	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 堀	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 吉積			10:40–11:10 ◎ビラBackStyle 岩崎				10:30–11:15 Strong Back&Arms 川添	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 堀	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 吉積		
	11:45–12:30 Boost Upper&Lower 堀	11:45–12:30 Strong Hip&Legs 山本		11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 堀	12:10–12:40 ◎ビラHipLine 川添		11:45–12:35 ◎ビラLower+ 堀	12:10–12:40 ◎ビラHipLine 川添	11:40–12:30 ◎ビラB+ 堀		12:20–12:50 ◎ビラChestSR 川添	12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 岩崎	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 川添	11:45–12:35 ◎ビラLower+ 川添	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 堀	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 岩崎		11:50–12:35 Strong Hip&Legs 堀	12:10–12:40 ◎ビラcore 小山	11:50–12:20 ◎ビラHipLine 川添	12:10–12:55 Power Basic 川添	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 吉積	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 川添	
				12:40–13:25 Boost Upper&Lower 山本								13:10–13:40 ◎ビラRefBody 堀	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 川添	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 川添	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 吉積				13:10–14:00 ◎ビラLower+ 川添		13:30–14:00 ◎ビラChestSR 川添	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 小山	13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 堀	
	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 岩崎			13:55–14:45 ◎ビラB+ 山本	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 川添				13:00–13:30 ◎ビラRefBody 川添									14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 岩崎						
		14:20–15:10 ◎ビラWaist+ 岩崎	定休日			14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 川添		14:00–14:45 Power Waist Shape 岩崎	14:00–14:45 Strong Hip&Legs 川添	定休日				14:30–15:15 Power Basic 堀		14:25–15:10 Power Basic 吉積	定休日						14:00–14:45 Strong Back&Arms 堀	定休日
					14:50–15:40 ◎ビラLower+ 堀						15:00–15:45 Boost Upper&Lower 川添				15:00–15:30 ◎ビラBackStyle 岩崎			15:00–15:50 ◎ビラJumpM 小山						
		15:40–16:30 ◎ビラLower+ 山本		15:15–16:00 Power Waist Shape 岩崎		15:20–16:10 ◎ビラB&A+ 山本		15:20–15:50 ◎ビラRefBody 山本	15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 川添				15:30–16:00 ◎ビラHipLine 岩崎						15:30–16:00 ◎ビラChestSR 川添				15:20–16:10 ◎ビラB+ 川添	
					16:10–16:40 ◎ビラRefCore 川添											15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 吉積					15:55–16:45 ◎ビラLower+ 川添			
		17:00–17:30 ◎ビラRefCore 山本		16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 堀		16:40–17:10 ◎ビラRefCore 岩崎			16:40–17:30 ◎ビラLower+ 堀				16:30–17:15 Boost Upper&Lower 岩崎			17:00–17:30 ◎ビラRefCore 岩崎							16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 堀	
					17:10–17:40 ◎ビラControlF 堀									17:20–17:50 ◎ビラRefCore 川添								17:40–18:10 ◎ビラcore 小山		
				17:50–18:20 ◎ビラTotalBody 岩崎			17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 山本																18:00–18:30 ◎ビラHipLine 川添	
	18:20–19:10 ◎ビラB+ 川添						18:40–19:10 ◎ビラRefCore 山本	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 堀			18:25–19:10 Strong Back&Arms 川添	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 岩崎	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 川添	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 吉積	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 岩崎			18:20–19:10 ◎ビラLower+ 川添	18:25–19:10 Power Basic 吉積	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 小山	18:25–19:15 ◎ビラWaist+ 吉積	18:40–19:30 ◎ビラB+ 小山		
	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 山本						19:40–20:30 ◎ビラB+ 吉積	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 山本			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 堀	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 岩崎	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 堀	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 吉積	19:40–20:30 ◎ビラB+ 吉積			19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 川添	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 吉積	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 川添	19:40–20:30 ◎ビラB+ 吉積	20:00–20:30 ◎ビラControlF 堀		
	21:00–21:50 ◎ビラJumpM 小山						21:00–21:30 ◎ビラRefBody 山本	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 山本			21:00–21:30 ◎ビラChestSR 川添	21:00–21:45 Power Basic 川添	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 堀	21:00–21:30 ◎ビラControlF 堀	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 堀			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 堀	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 川添	21:00–21:30 ◎ビラcore 小山	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 小山	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 堀		

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	-
					08:00-08:45 Power Waist Shape 吉積	
09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 川添	09:30-10:15 Power Basic 小山	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 堀	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 吉積	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 岩崎	09:20-10:10 ◎ビラLower+ 川添	定休日
10:50-11:40 ◎ビラB+ 川添	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 小山	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 堀	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 吉積	10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 岩崎	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 堀	
12:10-12:40 ◎ビラChestSR 小山	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 川添	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 山本	12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 岩崎	11:30-12:20 ◎ビラJumpM 小山	12:00-12:30 ◎ビラHipLine 川添	
		14:00-14:30 ◎ビラRefBody 山本	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 山本	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 森	13:00-13:50 ◎ビラB+ 吉積	
	14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 岡崎				14:20-15:05 Boost Upper&Lower 吉積	
15:00-15:50 ◎ビラLower+ 吉積		15:00-15:50 ◎ビラJumpM 小山	15:30-16:15 Strong Back&Arms 小山		15:40-16:30 ◎ビラLower+ 堀	
				16:00-16:50 ◎ビラWaist+ 吉積		
					17:00-17:30 ◎ビラControlF 堀	
				17:20-17:50 ◎ビラChestSR 小山		
	17:40-18:10 ◎ビラHipLine 川添	17:40-18:10 ◎ビラRefBody 山本				
18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 吉積	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 岩崎	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 川添	18:25-19:15 ◎ビラB+ 山本	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 堀		
19:40-20:30 ◎ビラLower+ 吉積	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 吉積	20:00-20:30 ◎ビラChestSR 小山	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 山本	19:40-20:30 ◎ビラB+ 堀		
21:00-21:30 ◎ビラRefBody 山本	21:00-21:50 ◎ビラB+ 吉積	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 小山	21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 小山	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 川添		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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）

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+