2026年1月レッスンスケジュール Rintosull ミナノバ相模原店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月31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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	-	-	-	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 高岡	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 川端	09:30-10:00 ◎ビラControlF 三島	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 高岡	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 川端	09:30-10:20 ◎ビラB+ 平山	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 小山	定休日	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 小山	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 高岡	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 三島	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 吉田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 三島	09:30-10:20 ◎ビラB+ 平山	定休日	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 吉田	09:30-10:00 ◎ビラcore 高岡	09:30-10:20 ◎ビラB+ 三島	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 平山	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 川端	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 吉田
				10:50-11:40 ◎ビラB+ 高岡	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 川端	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 三島	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 高岡	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 吉田	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 小山	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 小山		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 小山	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 高岡	10:30-11:00 ◎ビラTotalBody 三島	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 吉田	10:50-11:20 ◎ビラControlF 三島	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 三島		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 吉田	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 高岡	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 三島	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 平山	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 川端	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 三島
				12:10-12:40 ◎ビラRefCore 川端	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 高岡	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 高岡	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 川端	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 小山	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 小山	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 平山		12:10-12:40 ◎ビラRefBody 三島	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 平山	11:30-12:20 ◎ビラB+ 小山	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 三島	11:50-12:40 ◎ビラB+ 小山	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 三島		12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 川端	11:50-12:20 ◎ビラControlF 高岡	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 三島	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 小山	11:50-12:20 ◎ビラStretchC 三島	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 三島
				13:10-13:40 ◎ビラControlF 高岡		12:50-13:20 ◎ビラcore 高岡		13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 吉田	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 小山			13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 吉田	13:10-14:00 ◎ビラB+ 小山	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 小山	13:10-13:40 ◎ビラStretchC 三島	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 高岡	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 三島		13:30-14:00 ◎ビラRefCore 川端	12:50-13:40 ◎ビラB+ 川端	12:50-13:20 ◎ビラRefCore 川端	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 小山		13:10-14:00 ◎ビラLower+ 川端
				14:40-15:30 ◎ビラWaist+ 川端						14:40-15:10 ◎ビラTotalBody 三島			14:30-15:00 ◎ビラTotalBody 高岡											14:30-15:00 ◎ビラControlF 三島
				16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 吉田					16:30-17:00 ◎ビラRefBody 三島	15:40-16:30 ◎ビラB&A+ 川端		16:10-16:40 ◎ビラStretchC 三島					15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 川端							15:30-16:00 ◎ビラTotalBody 三島
				17:20-18:10 ◎ビラLower+ 吉田	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 吉田	17:30-18:00 ◎ビラTotalBody 三島		17:10-18:00 ◎ビラLower+ 川端	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 吉田	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 川端		17:10-17:40 ◎ビラTotalBody 三島		17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 小山	17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 川端	17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 小山	17:00-17:30 ◎ビラRefCore 川端		17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 三島	17:00-17:30 ◎ビラRefCore 小山		17:30-18:00 ◎ビラStretchC 三島		16:30-17:20 ◎ビラB&A+ 川端
																	18:00-18:30 ◎ビラTotalBody 平山			18:00-18:50 ◎ビラLower+ 小山				17:50-18:20 ◎ビラRefCore 川端
				18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 吉田	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 吉田	18:30-19:00 ◎ビラStretchC 三島	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 川端	18:30-19:00 ◎ビラRefCore 小山	18:50-19:40 ◎ビラLower+ 吉田	18:20-18:50 ◎ビラStretchC 三島		18:10-18:40 ◎ビラBackStyle 平山	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 小山	18:30-19:00 ◎ビラControlF 三島	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 川端	18:50-19:20 ◎ビラcore 高岡	19:00-19:30 ◎ビラRefCore 川端		18:50-19:20 ◎ビラStretchC 三島		18:50-19:40 ◎ビラLower+ 吉田	18:30-19:00 ◎ビラRefCore 小山	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 三島	18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 川端
					20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 平山	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 小山	19:40-20:30 ◎ビラB+ 小山	19:30-20:00 ◎ビラTotalBody 三島	20:10-20:40 ◎ビラStretchC 三島			19:10-19:40 ◎ビラRefCore 三島	19:20-20:10 ◎ビラWaist+ 川端	19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 小山	10分 20:00-20:30 ◎ビラcore 高岡	19:50-20:20 ◎ビラStretchC 高岡			19:20-20:10 ◎ビラWaist+ 平山		19:30-20:20 ◎ビラLower+ 小山	19:40-20:10 ◎ビラStretchC 平山	
					21:00-21:30 ◎ビラStretchC 平山	20:50-21:40 ◎ビラLower+ 小山	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 三島	20:30-21:20 ◎ビラB&A+ 三島	21:10-21:40 ◎ビラRefCore 三島				20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 川端	20:50-21:40 ◎ビラLower+ 高岡	10分 21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 高岡	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 高岡			19:50-20:40 ◎ビラB+ 小山		20:10-20:40 ◎ビラControlF 三島		
																				20:40-21:30 ◎ビラB+ 小山		20:50-21:40 ◎ビラB&A+ 三島	20:40-21:10 ◎ビラRefCore 小山	
																			21:10-21:40 ◎ビラRefCore 小山		21:10-21:40 ◎ビラRefBody 三島			

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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
定休日	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 平山	09:30-10:20 ◎ピラB+ 川端	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 川端	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 小山	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 三島	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 三島
	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 川端	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 川端	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 川端	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 小山	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 三島	10:50-11:20 ◎ピラHipLine 平山
	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 川端	12:10-12:40 ◎ピラControlF 三島	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 小山	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 三島	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 高岡	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 角間
		13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 三島	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 小山	13:10-13:40 ◎ピラStretchC 三島	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 三島	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 小山
			14:30-15:00 ◎ピラTotalBody 高岡			
						15:20-16:10 ◎ピラH&L+ 三島
						16:40-17:10 ◎ピラStretchC 三島
	17:10-17:40 ◎ピラRefCore 川端	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 高岡	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 小山		17:00-17:30 ◎ピラRefCore 川端	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 小山
				17:50-18:20 ◎ピラHipLine 平山		
	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 吉田	18:20-18:50 ◎ピラHipLine 平山	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 小山		18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 川端	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 小山
				18:50-19:20 ◎ピラStretchC 高岡		
	19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 小山	19:20-20:10 ◎ピラB+ 平山	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 高岡	19:50-20:20 ◎ピラTotalBody 高岡	19:20-20:10 ◎ピラB+ 川端	
	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 吉田	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 高岡	10分 21:00-21:30 ◎ピラControlF 高岡	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 高岡	20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 高岡	

【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
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
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	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

◎ … 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+