2026年5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05月24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(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	－
				08:00–08:45 Boost Upper&Lower 佐藤																				
	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 三島	09:30–10:20 ◎ピラB+ 三島		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 佐藤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 三島	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 三島	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 高岡	09:30–10:00 ◎ピラcore 川端	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 三島		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 三島	09:30–10:20 ◎ピラB+ 三島	09:30–10:15 Power Waist Shape 三島	09:30–10:00 ◎ピラControlF 佐藤	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 三島	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 三島		09:30–10:00 ◎ピラRefBody 川端	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 佐藤	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 高岡	08:30–10:00 ◎ピラRefCore 佐藤	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 佐藤	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 三島	
	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 三島	10:50–11:20 ◎ピラcore 三島		10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 佐藤	10:50–11:20 ◎ピラcore 三島	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 三島	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 佐藤	10:30–11:20 ◎ピラB+ 川端	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 三島		10:50–11:20 ◎ピラControlF 佐藤	10:50–11:20 ◎ピラcore 川端	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 三島	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 佐藤	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 三島	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 三島		10:30–11:15 Power Waist Shape 川端	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 佐藤	10:50–11:20 ◎ピラControlF 佐藤	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 佐藤	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 三島	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 三島	
	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 川端	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 佐藤		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 川端	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 高岡	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 佐藤	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 高岡	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 高岡	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 三島		11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 三島	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 川端	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 川端	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 高岡	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 佐藤	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 川端		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 三島	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 高岡	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 川端	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 高岡	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 三島	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 川端	
	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 川端	13:10–13:40 ◎ピラControlF 佐藤		13:10–13:40 ◎ピラHipLine 高岡	12:50–13:35 Power Waist Shape 佐藤			12:50–13:20 ◎ピラStretchC 高岡	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 川端		12:50–13:40 ◎ピラA+ 佐藤		13:10–13:40 ◎ピラcore 川端	12:50–13:20 ◎ピラHipLine 高岡	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 佐藤	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 高岡			13:10–13:40 ◎ピラHipLine 高岡	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 佐藤	12:50–13:20 ◎ピラStretchC 高岡	12:50–13:35 Strong Back&Arms 三島	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 高岡	
				15:20–16:10 ◎ピラB&A+ 高岡	15:20–16:10 ◎ピラB+ 高岡											15:20–16:05 Strong Back&Arms 川端							15:20–16:05 Strong Back&Arms 高岡	
		16:40–17:10 ◎ピラTotalBody 佐藤		16:40–17:10 ◎ピラRefCore 佐藤	16:40–17:10 ◎ピラStretchC 高岡	16:40–17:30 ◎ピラLower+ 高岡			16:40–17:30 ◎ピラLower+ 川端		17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 佐藤		17:30–18:00 ◎ピラControlF 三島	17:30–18:00 ◎ピラcore 川端	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 川端	16:40–17:30 ◎ピラLower+ 高岡			17:30–18:00 ◎ピラcore 三島	17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 三島	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 川端	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 高岡	16:40–17:10 ◎ピラHipLine 三島	
		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 三島		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 川端	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 佐藤	18:00–18:30 ◎ピラcore 川端			18:00–18:30 ◎ピラStretchC 三島							18:00–18:30 ◎ピラBackStyle 高岡								17:40–18:10 ◎ピラRefBody 川端	
	18:50–19:20 ◎ピラcore 高岡	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 佐藤		19:00–19:30 ◎ピラcore 川端	19:00–19:30 ◎ピラControlF 佐藤	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 川端	18:30–19:20 ◎ピラB+ 高岡	18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 川端	19:00–19:30 ◎ピラcore 川端		●18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 佐藤	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 佐藤	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 三島	10分 18:30–19:20 ◎ピラLower+ 高岡	18:30–19:20 ◎ピラA+ 川端	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 川端		18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 川端	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 佐藤	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 川端	18:30–19:20 ◎ピラB+ 高岡	18:20–18:50 ◎ピラStretchC 高岡	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 高岡	
	19:50–20:20 ◎ピラStretchC 高岡						19:50–20:20 ◎ピラControlF 佐藤	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 川端			19:40–20:10 ◎ピラStretchC 高岡	19:50–20:20 ◎ピラTotalBody 高岡	19:50–20:20 ◎ピラBackStyle 高岡	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 川端	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 佐藤			19:40–20:10 ◎ピラcore 三島	19:50–20:20 ◎ピラStretchC 三島	19:50–20:20 ◎ピラRefBody 川端	19:50–20:20 ◎ピラcore 川端	19:20–20:10 ◎ピラA+ 川端		
	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 高岡						20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 三島	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 高岡			20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 高岡	20:55–21:40 Strong Back&Arms 高岡	20:55–21:40 Strong Hip&Legs 高岡	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 川端	21:10–21:40 ◎ピラControlF 佐藤			20:40–21:30 ◎ピラLower+ 三島	20:50–21:35 Power Waist Shape 三島	20:55–21:40 Power Basic 三島	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 川端	20:40–21:10 ◎ピラRefCore 川端		

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	–
09:30–10:00 ◎ピラRefCore 川端	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 佐藤	09:30–10:20 ◎ピラB+ 佐藤	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 高岡	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 川端	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 佐藤	定休日
10:30–11:20 ◎ピラA+ 川端	10:50–11:20 ◎ピラControlF 佐藤	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 佐藤	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 高岡	10:30–11:20 ◎ピラA+ 川端	10:50–11:20 ◎ピラControlF 佐藤	
11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 佐藤	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 三島	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 高岡	11:50–12:20 ◎ピラcore 川端	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 三島	11:50–12:40 ◎ピラB+ 高岡	
12:50–13:40 ◎ピラLower+ 佐藤		13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 高岡	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 川端	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 三島	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 川端	
					16:30–17:00 ◎ピラBackStyle 高岡	
17:20–17:50 ◎ピラcore 川端		17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 三島	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 佐藤	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 高岡	17:30–18:00 ◎ピラcore 川端	
18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 川端	18:30–19:20 ◎ピラB+ 高岡	18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 佐藤	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 佐藤	18:50–19:20 ◎ピラTotalBody 三島	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 三島	
19:40–20:10 ◎ピラHipLine 三島	19:50–20:20 ◎ピラTotalBody 三島	19:50–20:20 ◎ピラcore 三島	19:50–20:20 ◎ピラBackStyle 高岡	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 高岡		
20:40–21:25 Power Basic 三島	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 川端	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 三島	●20:50–21:40 ◎ピラWaist+ 佐藤	21:10–21:40 ◎ピラHipLine 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	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	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+