2026年6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02:07 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
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
09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 川端	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 川端	09:30–10:00 ◎ビラcore 川端	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 佐藤	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 三島	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 川端	定休日	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 三島	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 佐藤	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 川端	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 小石川	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 三島	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 川端	定休日	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 佐藤	09:30–10:15 Strong Back&Arms 三島	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 高岡	09:30–10:00 ◎ビラControlF 佐藤	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 高岡	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 元見	定休日	09:30–10:00 ◎ビラcore 川端	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 三島	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 高岡
10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 三島	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 川端	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 川端	10:30–11:20 ◎ビラA+ 佐藤	10:50–11:20 ◎ビラControlF 三島	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 川端		10:50–11:20 ◎ビラChestSR 三島	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 佐藤	10:30–11:20 ◎ビラA+ 川端	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 小石川	10:30–11:20 ◎ビラB+ 三島	10:50–11:20 ◎ビラcore 川端		10:30–11:20 ◎ビラA+ 佐藤	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 佐藤	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 高岡	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 佐藤	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 高岡	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 元見		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 川端	10:30–11:00 ◎ビラChestSR 三島	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 高岡
11:50–12:35 Strong Hip&Legs 三島	11:50–12:20 ◎ビラStretchC 三島	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 高岡	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 川端	11:50–12:40 ◎ビラB+ 佐藤	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 三島		11:50–12:20 ◎ビラcore 川端	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 高岡	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 佐藤	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 川端	11:50–12:20 ◎ビラcore 高岡	11:50–12:20 ◎ビラStretchC 高岡		11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 高岡	11:50–12:20 ◎ビラControlF 佐藤	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 三島	11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 高岡	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 佐藤	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 佐藤		11:50–12:20 ◎ビラControlF 佐藤	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 小石川	11:50–12:40 ◎ビラA+ 川端
	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 高岡	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 高岡	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 川端	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 佐藤	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 佐藤		12:50–13:40 ◎ビラB+ 川端		13:10–13:40 ◎ビラRefCore 佐藤	13:10–13:40 ◎ビラcore 川端	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 高岡	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 高岡		12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 高岡	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 元見	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 三島	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 高岡	12:50–13:40 ◎ビラA+ 佐藤	13:10–13:40 ◎ビラControlF 佐藤		12:50–13:40 ◎ビラB+ 佐藤	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 小石川	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 川端
					15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 小石川					14:10–15:00 ◎ビラB&A+ 佐藤		15:20–16:05 Strong Back&Arms 高岡							15:20–15:50 ◎ビラRefBody 川端				
	17:00–17:30 ◎ビラChestSR 高岡	17:10–17:55 Boost Upper&Lower 高岡	17:00–17:30 ◎ビラRefCore 川端	17:00–17:30 ◎ビラStretchC 高岡	16:40–17:30 ◎ビラLower+ 小石川				17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 佐藤	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 小石川	17:30–18:00 ◎ビラControlF 佐藤	16:40–17:30 ◎ビラLower+ 川端		17:20–17:50 ◎ビラcore 川端		17:20–17:50 ◎ビラStretchC 高岡	17:30–18:00 ◎ビラChestSR 三島	17:30–18:00 ◎ビラBackStyle 三島	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 元見		17:20–17:50 ◎ビラcore 川端	17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 三島	
18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 高岡	18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 三島	18:20–18:50 ◎ビラcore 川端	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 佐藤	18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 佐藤	18:00–18:30 ◎ビラRefCore 佐藤		17:30–18:15 Strong Hip&Legs 高岡					18:00–18:30 ◎ビラStretchC 三島						17:40–18:10 ◎ビラcore 川端				
					19:00–19:30 ◎ビラControlF 佐藤		18:50–19:20 ◎ビラStretchC 三島	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 川端	18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 佐藤	18:20–19:05 Strong Back&Arms 川端	18:30–19:20 ◎ビラB+ 高岡	19:00–19:30 ◎ビラHipLine 三島		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 高岡	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 元見	18:20–18:50 ◎ビラcore 川端	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 元見	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 小石川	18:40–19:30 ◎ビラB+ 川端		18:20–18:50 ◎ビラRefCore 川端	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 元見	18:50–19:20 ◎ビラChestSR 高岡
19:20–19:50 ◎ビラChestSR 三島	19:20–19:50 ◎ビラTotalBody 高岡	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 三島	19:20–19:50 ◎ビラHipLine 高岡	19:20–19:50 ◎ビラBackStyle 高岡			19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 高岡	19:50–20:20 ◎ビラRefBody 川端	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 高岡	19:40–20:30 ◎ビラA+ 佐藤	19:50–20:20 ◎ビラTotalBody 佐藤			19:40–20:10 ◎ビラRefBody 川端	19:40–20:30 ◎ビラA+ 佐藤	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 元見	19:50–20:20 ◎ビラControlF 三島	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 小石川			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 元見	19:50–20:20 ◎ビラBackStyle 高岡
20:20–21:10 ◎ビラLower+ 高岡	20:20–21:10 ◎ビラUpper+ 高岡	20:40–21:10 ◎ビラBackStyle 三島	20:20–21:10 ◎ビラB+ 高岡	20:20–21:10 ◎ビラLower+ 高岡			21:10–21:40 ◎ビラControlF 高岡	20:50–21:40 ◎ビラB+ 三島	21:10–21:40 ◎ビラcore 高岡	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 佐藤	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 佐藤			20:40–21:30 ◎ビラA+ 川端	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 佐藤	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 元見	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 元見	21:10–21:40 ◎ビラcore 三島			20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 元見	21:00–21:30 ◎ビラcore 三島	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 元見

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
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TotalBody 佐藤	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 川端	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 高岡	定休日	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 高岡	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 高岡
10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 元見	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 川端	10:30-11:00 ◎ピラControlF 高岡		10:30-11:15 Boost Upper&Lower 元見	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 高岡
11:50-12:20 ◎ピラRefCore 川端	11:50-12:20 ◎ピラControlF 佐藤	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 元見		11:50-12:40 ◎ピラB+ 三島	11:50-12:35 Strong Hip&Legs 三島
12:50-13:35 Strong Back&Arms 川端		12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 元見		13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 三島	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 三島
		15:20-16:10 ◎ピラLower+ 三島			
		16:30-17:00 ◎ピラBackStyle 高岡			
17:30-18:20 ◎ピラLower+ 元見		17:30-18:00 ◎ピラHipLine 三島		17:20-18:10 ◎ピラLower+ 元見	17:30-18:00 ◎ピラTotalBody 佐藤
18:50-19:20 ◎ピラBackStyle 三島	18:30-19:20 ◎ピラB&A+ 佐藤	18:30-19:20 ◎ピラB&A+ 三島		18:40-19:10 ◎ピラControlF 高岡	18:30-19:20 ◎ピラB&A+ 佐藤
19:50-20:35 Boost Upper&Lower 元見	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 三島			19:40-20:10 ◎ピラTotalBody 高岡	19:50-20:20 ◎ピラcore 川端
21:10-21:40 ◎ピラTotalBody 三島	21:10-21:40 ◎ピラStretchC 三島			20:40-21:30 ◎ピラA+ 川端	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 川端

【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
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
3.5	◎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

◎ … 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+