2026年3月レッスンスケジュール Rintosull 吉塚店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月30日02:01 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。

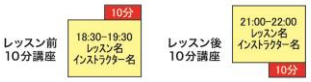
	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	－
	定休日	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 西原 10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 西原 11:50–12:35 Boost Upper&Lower 駒居 13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 駒居 17:00–17:30 ◎ビラRefBody 水本 17:50–18:40 ◎ビラLower+ 水本 19:00–19:30 ◎ビラRefBody 駒居 19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 大久保 21:00–21:50 ◎ビラB+ 大久保	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 駒居 10:30–11:15 Power Basic 駒居 11:45–12:15 ◎ビラcore 西原 12:45–13:35 ◎ビラLower+ 西原 16:45–17:30 Boost Upper&Lower 大久保 17:50–18:20 ◎ビラTotalBody 西原 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 西原 19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 大久保 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 大久保	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 水本 10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 水本 12:10–12:55 Power Basic 駒居 13:30–14:20 ◎ビラA+ 駒居 17:00–17:50 ◎ビラB+ 水本 18:10–18:40 ◎ビラRefBody 駒居 19:00–19:50 ◎ビラLower+ 西原 20:10–20:40 ◎ビラcore 駒居 21:00–21:30 ◎ビラStretchC 西原	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 西原 10:50–11:20 ◎ビラControlF 西原 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 水本 13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 水本 17:00–17:30 ◎ビラBackStyle 駒居 17:50–18:35 Power Basic 水本 18:55–19:45 ◎ビラB&A+ 西原 20:05–20:35 ◎ビラRefCore 駒居 21:00–21:30 ◎ビラHipLine 駒居	09:30–10:20 ◎ビラB+ 水本 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 水本 12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 大久保 13:30–14:20 ◎ビラLower+ 大久保 17:50–18:20 ◎ビラRefBody 駒居 18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 駒居 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 西原 21:00–21:45 Strong Back&Arms 西原	08:00–08:45 Boost Upper&Lower 大久保 09:15–10:05 ◎ビラH&L+ 大久保 10:35–11:20 Power Basic 水本 11:50–12:20 ◎ビラRefBody 水本 12:50–13:40 ◎ビラLower+ 杉田 14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 杉田 15:30–16:00 ◎ビラRefCore 大久保 16:30–17:20 ◎ビラLower+ 杉田 17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 水本	定休日	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 西原 10:50–11:20 ◎ビラControlF 西原 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 大久保 13:10–13:40 ◎ビラRefCore 大久保 14:10–14:55 Strong Back&Arms 駒居 17:55–18:40 Power Basic 大久保 19:00–19:30 ◎ビラRefBody 駒居 19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 大久保 21:00–21:30 ◎ビラcore 駒居	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 水本 10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 水本 12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 西原 18:45–19:30 Boost Upper&Lower 駒居 19:50–20:40 ◎ビラB+ 駒居 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 大久保	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 西原 10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 西原 11:50–12:35 Power Basic 笹山 13:05–13:55 ◎ビラLower+ 笹山 17:50–18:20 ◎ビラRefCore 西原 18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 大久保 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 水本 21:00–21:50 ◎ビラB+ 大久保	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 駒居 10:30–11:20 ◎ビラA+ 駒居 11:50–12:35 Boost Upper&Lower 西原 13:05–13:35 ◎ビラStretchC 西原 17:55–18:40 Power Basic 駒居 19:00–19:50 ◎ビラLower+ 水本 20:10–20:40 ◎ビラRefCore 駒居 21:00–21:30 ◎ビラRefBody 水本	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 大久保 10:50–11:40 ◎ビラRefBody 大久保 11:50–12:40 ◎ビラB+ 水本 13:10–13:55 Boost Upper&Lower 水本 14:25–14:55 ◎ビラcore 駒居 17:50–18:40 ◎ビラB&A+ 西原 19:00–19:50 ◎ビラB+ 水本 20:10–20:40 ◎ビラHipLine 西原 21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 駒居	08:00–08:45 Power Basic 水本 09:15–10:05 ◎ビラB&A+ 駒居 10:35–11:25 ◎ビラLower+ 駒居 11:50–12:20 ◎ビラcore 駒居 12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 大久保 14:10–15:00 ◎ビラB+ 水本 15:30–16:00 ◎ビラRefBody 大久保 16:30–17:20 ◎ビラWaist+ 大久保 17:50–18:35 Boost Upper&Lower 駒居	定休日	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 西原 10:50–11:20 ◎ビラStretchC 西原 11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 大久保 13:10–14:00 ◎ビラB+ 大久保 17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 大久保 17:50–18:40 ◎ビラA+ 駒居 19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 水本 20:10–20:40 ◎ビラRefBody 大久保 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 水本	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 駒居 10:30–11:20 ◎ビラJumpM 駒居 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 西原 13:10–13:40 ◎ビラStretchC 西原 17:50–18:40 ◎ビラLower+ 大久保 19:00–19:30 ◎ビラcore 西原 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 水本 21:00–21:45 Strong Back&Arms 水本	09:30–10:20 ◎ビラB+ 大久保 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 大久保 12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 駒居 13:30–14:00 ◎ビラTotalBody 駒居 17:00–17:30 ◎ビラRefBody 大久保 17:50–18:40 ◎ビラLower+ 大久保 19:00–19:45 Power Basic 西原 20:10–20:40 ◎ビラBackStyle 駒居 21:00–21:30 ◎ビラStretchC 西原	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 大久保 10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 大久保 12:10–12:40 ◎ビラRefCore 西原 18:45–19:30 Strong Back&Arms 西原 19:50–20:40 ◎ビラB+ 西原 21:00–21:30 ◎ビラRefBody 駒居	08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 大久保 09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 大久保 10:40–11:30 ◎ビラLower+ 水本 12:00–12:30 ◎ビラRefBody 水本 13:00–13:50 ◎ビラWaist+ 駒居 14:20–15:10 ◎ビラB&A+ 大久保 15:40–16:10 ◎ビラRefCore 駒居 16:40–17:25 Boost Upper&Lower 駒居 17:55–18:25 ◎ビラRefBody 水本	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 水本 09:20–10:10 ◎ビラLower+ 水本 10:40–11:10 ◎ビラRefBody 大久保 11:40–12:30 ◎ビラB+ 大久保 13:00–13:50 ◎ビラB&A+ 水本 14:20–15:10 ◎ビラWaist+ 西原 15:40–16:10 ◎ビラBackStyle 駒居 16:40–17:10 ◎ビラHipLine 西原 17:40–18:10 ◎ビラRefCore 駒居	定休日	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 駒居 10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 駒居 11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 水本 13:10–13:55 Power Basic 水本 14:25–15:15 ◎ビラB&A+ 西原 17:50–18:40 ◎ビラB+ 駒居 19:00–19:30 ◎ビラRefBody 水本 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 水本 21:00–21:30 ◎ビラcore 西原	臨時休業

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31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	Aスタジオ
臨時休業	09:30-10:00 ◎ピラControlF 西原 10:30-11:20 ◎ピラLower+ 西原 11:50-12:40 ◎ピラB+ 大久保 13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 大久保 17:05-17:35 ◎ピラRefCore 後藤 17:55-18:25 ◎ピラRefBody 大久保 18:45-19:30 Boost Upper&Lower 後藤 19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 駒居 21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 駒居	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 水本 10:50-11:35 Power Basic 水本 12:05-12:35 ◎ピラControlF 西原 13:05-13:55 ◎ピラLower+ 西原 17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 水本 19:00-19:50 ◎ピラB+ 大久保 20:10-20:40 ◎ピラRefBody 水本 21:00-21:30 ◎ピラRefCore 大久保	08:00-08:45 Boost Upper&Lower 駒居 09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 駒居 10:40-11:10 ◎ピラcore 西原 11:40-12:30 ◎ピラB+ 西原 13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 水本 14:20-14:50 ◎ピラTotalBody 西原 15:20-15:50 ◎ピラRefBody 駒居 ●16:20-17:10 ◎ピラH&L+ 水本 17:40-18:10 ◎ピラRefBody 水本	08:00-08:45 Power Basic 大久保 09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 駒居 10:40-11:10 ◎ピラRefBody 駒居 11:40-12:30 ◎ピラLower+ 大久保 13:00-13:50 ◎ピラB+ 西原 14:20-14:50 ◎ピラRefBody 大久保 15:20-15:50 ◎ピラBackStyle 駒居 16:20-17:10 ◎ピラLower+ 西原 17:40-18:10 ◎ピラRefCore 大久保	09:30-10:20 ◎ピラB+ 大久保 10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 大久保 12:10-12:55 Strong Back&Arms 水本 13:25-14:15 ◎ピラLower+ 水本 17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 水本 19:00-19:30 ◎ピラRefBody 西原 19:50-20:40 ◎ピラB+ 水本 21:00-21:30 ◎ピラControlF 西原	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 西原 10:50-11:35 Power Basic 西原 12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 手島 13:10-13:40 ◎ピラControlF 手島 17:50-18:40 ◎ピラWaist+ 大久保 19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 水本 20:10-20:40 ◎ピラRefBody 水本 21:00-21:30 ◎ピラRefCore 大久保

【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	◎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JumpM	Jump Movement+	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 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）



【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+