2026年5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05月30日02:03 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	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 Basic 水本		08:00–08:45 Strong Hip&Legs 小山	08:00–08:50 ◎ビラB+ 駒居	08:00–08:30 ◎ビラHipLine 金子			08:00–08:50 ◎ビラJumpM 小山							08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 金子							08:00–08:50 ◎ビラLower+ 大久保	
	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 金子	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 水本		09:20–09:50 ◎ビラChestSR 小山	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 駒居	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 金子	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 駒居	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 金子	09:20–09:50 ◎ビラControlF 小山		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 大久保	09:30–10:15 Power Waist Shape 西原	09:30–10:00 ◎ビラcore 金子	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 大久保	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 金子	09:20–09:50 ◎ビラRefBody 金子	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 水本	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 大久保	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 西原	08:30–10:00 ◎ビラTotalBody 西原	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 田中	09:20–10:10 ◎ビラWaist+ 大久保	
	10:30–11:15 Power Waist Shape 金子	10:40–11:10 ◎ビラcore 駒居		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 駒居	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 大久保	10:20–10:50 ◎ビラStretchC 西原	10:30–11:20 ◎ビラA+ 駒居	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 西原	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 水本		10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 大久保	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 西原	10:30–11:20 ◎ビラB+ 金子	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 大久保	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 水本	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 大久保	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 水本	10:50–11:35 Power Basic 大久保	10:50–11:20 ◎ビラcore 西原	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 西原	10:50–11:40 ◎ビラB+ 水本	10:40–11:30 ◎ビラB+ 水本	
	11:50–12:20 ◎ビラHipLine 金子			11:40–12:10 ◎ビラcore 駒居	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 大久保	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 西原	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 西原	11:50–12:40 ◎ビラB+ 小山	11:20–12:10 ◎ビラB+ 金子		12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 小山	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 大久保	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 西原	12:10–12:40 ◎ビラControlF 小山	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 大久保	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 大久保	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 大久保	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 水本	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 水本	11:50–12:20 ◎ビラStretchC 西原	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 水本	12:00–12:30 ◎ビラRefCore 水本	
		12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 西原			13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 金子		13:10–13:40 ◎ビラRefBody 大久保	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 小山	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 西原		13:10–14:00 ◎ビラJumpM 小山	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 大久保	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 西原	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 大久保	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 水本	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 水本	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 大久保	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 水本		12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 大久保	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 金子	13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 西原	
		14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 駒居		13:30–14:20 ◎ビラLower+ 大久保	14:00–14:30 ◎ビラStretchC 小山	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 大久保			14:00–14:30 ◎ビラcore 西原							14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 西原							14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 豊田	
		15:00–15:50 ◎ビラWaist+ 水本		14:50–15:20 ◎ビラControlF 小山	15:00–15:30 ◎ビラChestSR 小山	15:20–15:50 ◎ビラTotalBody 金子			15:00–15:50 ◎ビラLower+ 小山							15:00–15:50 ◎ビラLower+ 大久保							15:20–15:50 ◎ビラRefBody 大久保	
		16:20–17:05 Power Basic 西原		15:50–16:40 ◎ビラWaist+ 水本	16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 金子	16:20–17:10 ◎ビラJumpM 小山		16:15–17:00 Boost Upper&Lower 西原	16:20–16:50 ◎ビラRefCore 金子							16:15–17:00 Strong Back&Arms 西原							16:20–17:05 Strong Back&Arms 西原	
		17:40–18:10 ◎ビラHipLine 駒居		17:10–17:55 Strong Back&Arms 水本	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 金子	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 小山	17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 金子	17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 大久保	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 水本		17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 小山	17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 小山	17:50–18:20 ◎ビラRefBody 水本	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 西原	17:30–18:00 ◎ビラStretchC 西原	17:30–18:00 ◎ビラRefBody 水本	17:50–18:20 ◎ビラTotalBody 金子	17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 金子	17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 金子	17:30–18:00 ◎ビラBackStyle 金子	17:50–18:20 ◎ビラStretchC 西原	17:30–18:00 ◎ビラRefCore 水本	
	18:20–19:10 ◎ビラB+ 西原						18:40–19:10 ◎ビラRefCore 金子	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 大久保			19:00–19:45 Strong Hip&Legs 水本	18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 小山	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 水本	18:40–19:30 ◎ビラB+ 西原	18:20–19:05 Strong Hip&Legs 水本			18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 金子	18:40–19:10 ◎ビラcore 金子	19:00–19:30 ◎ビラBackStyle 金子	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 古川	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 西原	
	19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 西原						19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 大久保	19:50–20:40 ◎ビラB&A+ 水本			20:10–20:40 ◎ビラRefCore 金子	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 水本	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 小山	19:50–20:20 ◎ビラcore 小山	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 小山			19:50–20:40 ◎ビラB+ 西原	19:30–20:15 Strong Back&Arms 大久保	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 大久保	19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 大久保	19:50–20:20 ◎ビラcore 金子	
	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 大久保						20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 水本	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 水本			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 水本	20:40–21:30 ◎ビラB+ 水本	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 小山	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 小山	20:40–21:30 ◎ビラJumpM 小山			21:00–21:30 ◎ビラHipLine 西原	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 金子	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 大久保	20:40–21:25 Power Basic 大久保	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 金子	

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	Aスタジオ
					08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子	
					09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子	
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 大久保	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 水本	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西原	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 水本	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大久保		
				10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大久保	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 豊田	
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大久保	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 水本	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 西原	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 水本			
		11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 水本		11:50-12:35 Strong Back&Arms 西原	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 西原	
12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 水本	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大久保		12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗcore 西原			
		12:50-13:35 Power Basic 水本			12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 大久保	
13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 西原	13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 大久保		13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西原	13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 西原		
					14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗcore 西原	
					15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 古川	
					16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 金子	
	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 駒居				17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田中	
17:50-18:20 ◎ﾋﾞﾗcore 金子		17:50-18:20 ◎ﾋﾞﾗcore 金子	17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 駒居	17:50-18:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 駒居		
				18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗcore 駒居		
18:40-19:25 Power Basic 金子	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 駒居	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 豊田	19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 駒居			
				19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 水本		
19:50-20:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 駒居	19:50-20:35 Boost Upper&Lower 金子	19:50-20:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 駒居	19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子			
20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 駒居	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 金子	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 駒居	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 金子	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 水本		

【マシンピラティス】

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