2026年6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26日02:09 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。

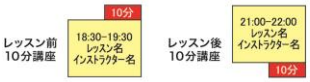
	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	－
						08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 金子							08:00–08:30 ◎ビラControlF 大久保							08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 日高					
	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 水本	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 金子	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 水本	09:30–10:00 ◎ビラcore 西原	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 金子	09:20–09:50 ◎ビラRefBody 山本		09:30–10:15 Strong Hip&Legs 山本	09:30–10:20 ◎ビラB+ 大久保	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 金子	09:30–10:15 Power Waist Shape 山本	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 金子	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 金子		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 大久保	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 金子	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 山本	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 日高	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 日高	09:20–09:50 ◎ビラRefBody 水本		09:30–10:00 ◎ビラControlF 大久保	09:30–10:15 Power Basic 山本	
	10:50–11:40 ◎ビラB+ 水本	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 金子	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 西原	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 西原	10:45–11:15 ◎ビラcore 金子	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 金子		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 山本	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 大久保	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 大久保	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 山本	10:50–11:20 ◎ビラcore 金子	10:20–10:50 ◎ビラcore 金子		10:50–11:20 ◎ビラControlF 大久保	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 金子	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 山本	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 日高	10:45–11:15 ◎ビラcore 日高	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 水本		10:30–11:15 Strong Hip&Legs 大久保	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 山本	
			11:50–12:20 Cardio Reform Blast 日高			11:40–12:10 ◎ビラRefCore 水本							11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 金子							11:40–12:30 ◎ビラLower+ 水本			11:50–12:20 ◎ビラRefCore 水本		
	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 日高	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 水本		11:50–12:35 Power Basic 金子	11:50–12:35 Strong Back&Arms 西原			12:10–12:40 ◎ビラRefCore 大久保	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 山本	11:50–12:20 ◎ビラControlF 大久保	12:10–12:40 ◎ビラHipLine 金子	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 山本			11:50–12:35 Power Basic 金子	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 日高	11:50–12:20 Cardio Reform Blast 日高	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 水本	11:50–12:35 Strong Back&Arms 水本			12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 日高	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 水本	
	13:30–14:00 ◎ビラTotalBody 日高	13:10–14:00 ◎ビラB+ 水本	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 日高	13:10–13:40 Cardio Reform Blast 日高	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 西原	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 水本		13:10–14:00 ◎ビラB+ 大久保	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 山本		13:10–13:55 Strong Back&Arms 金子	13:10–13:55 Power Waist Shape 大久保			13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 金子	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 大久保		13:10–13:40 ◎ビラRefBody 水本	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 日高				13:10–13:40 ◎ビラRefCore 水本	
				14:20–15:10 ◎ビラWaist+ 大久保		14:00–14:30 ◎ビラRefCore 山本			14:10–14:40 ◎ビラStretchC 日高			14:25–14:55 ◎ビラRefCore 山本	14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 日高			14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 大久保		14:10–15:00 ◎ビラH&L+ 大久保		14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 山本					
						15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 水本							15:00–15:45 Strong Back&Arms 日高							15:20–15:50 ◎ビラRefBody 山本					
					16:40–17:10 ◎ビラRefBody 山本	16:20–16:50 ◎ビラHipLine 金子							16:15–17:05 ◎ビラLower+ 大久保							16:20–17:10 ◎ビラLower+ 日高					
	17:50–18:20 ◎ビラStretchC 西原	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 大久保	17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 山本	17:50–18:40 ◎ビラA+ 日高	17:30–18:00 ◎ビラControlF 大久保	17:20–18:10 ◎ビラB+ 金子		17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 金子	17:50–18:20 Cardio Reform Blast 日高		17:50–18:20 ◎ビラRefBody 山本	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 大久保	17:30–18:00 Cardio Reform Blast 日高		17:50–18:20 ◎ビラRefCore 水本	17:50–18:20 ◎ビラTotalBody 金子	17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 金子	17:50–18:35 Power Basic 山本	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 水本	17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 日高		17:30–18:00 ◎ビラcore 金子	17:50–18:40 ◎ビラB+ 山本	
	●18:40–19:30 ◎ビラLower+ 西原	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 大久保	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 西原	19:00–19:30 ◎ビラBackStyle 日高	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 大久保			18:40–19:10 ◎ビラRefCore 大久保	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 水本	18:20–19:05 Strong Hip&Legs 日高	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 水本	18:40–19:25 Strong Back&Arms 水本			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 水本	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 大久保	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 金子	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 大久保	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 水本			18:20–19:05 Strong Back&Arms 日高	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 水本	
	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 山本	19:50–20:20 ◎ビラStretchC 西原	19:50–20:35 Power Basic 大久保	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 大久保	19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 大久保			19:30–20:20 ◎ビラA+ 日高	19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 水本	19:30–20:20 ◎ビラB+ 日高	19:50–20:20 ◎ビラTotalBody 日高	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 水本			19:50–20:40 ◎ビラB+ 山本	19:50–20:20 ◎ビラRefBody 水本	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 大久保	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 大久保	19:50–20:20 ◎ビラHipLine 金子			19:30–20:20 ◎ビラA+ 日高	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 金子	
	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 山本	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 西原	21:00–21:30 ◎ビラControlF 大久保	21:00–21:45 Power Basic 山本	20:40–21:30 ◎ビラB+ 日高			20:40–21:25 Strong Hip&Legs 日高	21:00–21:50 ◎ビラB+ 日高	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 水本	20:40–21:25 Strong Hip&Legs 日高	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 山本			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 山本	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 水本	20:40–21:30 ◎ビラB+ 大久保	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 大久保	20:40–21:30 ◎ビラB+ 大久保			20:40–21:30 ◎ビラLower+ 金子	21:00–21:45 Power Waist Shape 日高	

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
		08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山本			
		09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 日高			
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山本			09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 水本	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 水本
		10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 日高			
10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山本	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本			10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 水本	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 水本
		11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 日高			
11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 金子			11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗcore 金子	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金子
	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 大久保			12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金子	13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 金子
	14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 水本	14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 大久保	定休日	14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山本	14:10-14:55 Boost Upper&Lower 山本
		15:00-15:45 Strong Hip&Legs 大久保			
		16:15-17:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本			
		17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 大久保		17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 金子	
	17:50-18:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 水本				17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 大久保
				18:20-19:05 Boost Upper&Lower 日高	
18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金子	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 水本				19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山本
				19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本	
19:50-20:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 金子	19:50-20:35 Strong Back&Arms 金子				19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 日高
20:40-21:25 Strong Back&Arms 水本	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 金子			20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 山本	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山本

【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
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	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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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）



【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+