2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 鳳店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
				08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 小玉							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 久野							08:00–08:45 Strong Back&Arms 久野						
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 坂本	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 久野	09:30–10:20 ◎ピラB+ 久野	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 坂本		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 原田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 小玉	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 香西	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 香西	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 坂本	09:20–10:05 Power Basic 原田		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 原田	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 香西	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 久野	09:30–10:20 ◎ピラB+ 原田	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 香西	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 小玉		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 久野	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 原田	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 香西	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 南川	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 南川
	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 坂本	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 久野	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 久野	10:40–11:25 Power Basic 香西		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 坂本	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 原田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 小玉	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 久野	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 小玉	10:35–11:25 ◎ピラLower+ 坂本		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 南川	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 久野	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 坂本	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 原田	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 坂本	10:40–11:10 ◎ピラHipLine 香西		10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 香西	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 小玉	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 南川	10:50–11:35 Power Basic 香西	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 香西
	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 小玉			11:55–12:45 ◎ピラLower+ 坂本					11:50–12:35 Strong Back&Arms 久野		11:55–12:40 Boost Upper&Lower 坂本			11:50–12:20 ◎ピラRefCore 香西			11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 香西	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 小玉		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 小玉		11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 原田		
	12:10–12:55 Strong Back&Arms 原田		12:10–12:55 Boost Upper&Lower 久野			12:10–13:00 ◎ピラB+ 久野	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 原田	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 小玉		12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 原田			12:10–13:00 ◎ピラLower+ 小玉		12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 久野	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 小玉				12:10–13:00 ◎ピラB+ 久野		12:10–12:40 ◎ピラHipLine 香西	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 小玉
		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 小玉	13:25–13:55 ◎ピラHipLine 香西				13:10–14:00 ◎ピラLower+ 小玉		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 久野					12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 久野			12:50–13:20 ◎ピラRefBody 香西				13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 香西		
	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 小玉					13:30–14:15 Boost Upper&Lower 久野				13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 小玉			13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 南川		13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 小玉	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 小玉	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 坂本			13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 香西	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 久野		13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 久野	
				14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 坂本							14:20–15:10 ◎ピラLower+ 小玉			14:10–14:40 ◎ピラHipLine 香西				14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 坂本		14:30–15:00 ◎ピラHipLine 香西			14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 久野	
				15:40–16:30 ◎ピラLower+ 小玉							15:40–16:10 ◎ピラRefCore 原田		15:40–16:30 ◎ピラLower+ 小玉					15:40–16:30 ◎ピラLower+ 坂本				16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 坂本		
				17:00–17:30 ◎ピラBackStyle 香西							16:40–17:30 ◎ピラLower+ 坂本		17:00–17:50 ◎ピラB+ 原田				17:00–17:50 ◎ピラLower+ 坂本	17:00–17:30 ◎ピラBackStyle 香西		17:00–17:45 Boost Upper&Lower 久野	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 小玉			
	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 原田	17:20–18:05 Power Basic 原田	17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 香西			17:10–18:00 ◎ピラLower+ 坂本	17:25–18:10 Boost Upper&Lower 原田		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 小玉	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 坂本				17:25–18:10 Strong Back&Arms 原田	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 坂本	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 久野					17:20–18:10 ◎ピラLower+ 小玉	17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 香西	
				18:00–18:30 ◎ピラHipLine 香西							18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 坂本							18:00–18:50 ◎ピラLower+ 南川						
	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 原田	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 小玉	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 原田			18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 久野	18:40–19:30 ◎ピラB+ 久野	18:25–19:15 ◎ピラUpper+ 坂本	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 香西	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 坂本			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 坂本	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 南川	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 小玉	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 久野	18:20–19:05 Power Basic 原田		18:20–19:10 ◎ピラB+ 久野	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 久野	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 原田	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 久野	18:25–19:15 ◎ピラH&L+ 原田
	19:40–20:30 ◎ピラB+ 香西	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 小玉	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 坂本			19:50–20:40 ◎ピラLower+ 坂本	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 久野	19:45–20:30 Power Basic 久野	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 南川	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 原田			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 坂本	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 原田	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 香西	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小玉	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 坂本		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 南川	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 小玉	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 坂本	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 久野	19:45–20:35 ◎ピラB+ 久野
	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 香西	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 原田	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 原田			21:10–21:40 ◎ピラBackStyle 香西	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 久野	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 原田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 南川	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 坂本			21:00–21:30 ◎ピラRefBody 原田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 南川	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 香西	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 小玉	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 原田		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 南川	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 原田	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 原田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 坂本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 坂本

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
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 ◎ピラHipLine 香西	定休日			08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 小玉	
09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 香西		09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 原田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 南川	09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 原田	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 久野
10:20-11:10 ◎ピラLower+ 小玉		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 南川	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 小玉	10:40-11:10 ◎ピラRefCore 原田	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 小玉
11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 小玉		12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 香西	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 小玉	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 小玉	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 原田
14:20-14:50 ◎ピラBackStyle 香西		13:10-14:00 ◎ピラLower+ 坂本	13:30-14:00 ◎ピラHipLine 香西	14:30-15:20 ◎ピラLower+ 小玉	13:10-13:55 Strong Back&Arms 久野
15:20-16:10 ◎ピラH&L+ 原田				15:50-16:20 ◎ピラHipLine 香西	
16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 久野		17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 南川	17:20-18:05 Power Basic 原田	16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 南川	17:25-17:55 ◎ピラRefCore 原田
18:00-18:45 Boost Upper&Lower 久野		18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 久野	18:40-19:10 ◎ピラBackStyle 香西	18:10-18:40 ◎ピラRefBody 香西	18:25-19:15 ◎ピラLower+ 坂本
		19:40-20:30 ◎ピラB+ 久野	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 久野		19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 坂本
		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 坂本	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 久野		21:00-21:30 ◎ピラHipLine 香西

【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	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	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+