2026年5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02:07 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(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	-
		08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 香西		08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 香西	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 南川	08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 坂本			08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 小玉							●08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 原田							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 南川	
	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 原田	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 酒井		09:20–10:10 ◎ピラB+ 香西	09:20–09:50 ◎ピラPerBackBody 原田	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 坂本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 南川	09:30–10:15 Power Basic 原田	09:20–09:50 ◎ピラRefCore 原田		09:25–10:15 ◎ピラWaist+ 原田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 南川	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 原田	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 原田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 坂本	09:20–10:05 Power Basic 香西		09:30–10:20 ◎ピラB+ 坂本	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 原田	●09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 松本	09:30–10:20 ◎ピラB+ 坂本	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 原田	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 南川	
	10:50–11:35 Power Basic 原田	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 坂本		10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 坂本	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 小玉	10:40–11:10 ◎ピラRefBody 原田	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 香西	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 南川	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 小玉		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 小玉	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 原田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 小玉	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 小玉	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 坂本	10:35–11:25 ◎ピラLower+ 小玉		10:50–11:35 Boost Upper&Lower 坂本	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 南川	10:50–11:20 ◎ピラcore 松本	●10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 香西	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 南川	10:40–11:10 ◎ピラPerBackBody 原田	
		11:40–12:10 ◎ピラBackStyle 香西			11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 原田	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 小玉			11:40–12:10 ◎ピラControlF 中島					11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 小玉		11:55–12:40 Boost Upper&Lower 原田			11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 南川	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 松本		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 南川	11:40–12:10 ◎ピラHipLine 香西	
	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 小玉			12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 酒井			12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 香西	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 南川			12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 原田	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 原田	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 原田		12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 香西			12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 原田			●12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 香西			
	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 小玉						13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 小玉	13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 酒井			13:30–14:15 Boost Upper&Lower 小玉		13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 原田	13:10–13:55 Strong Back&Arms 原田	13:30–14:00 ◎ピラHipLine 香西			13:30–14:00 ◎ピラBackStyle 香西	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 原田	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 原田	●13:30–14:20 ◎ピラLower+ 朝倉	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 原田		
		14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 酒井	定休日	14:00–14:30 ◎ピラBackStyle 香西	14:00–14:45 Power Basic 原田	14:10–14:40 ◎ピラRefCore 坂本			14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 小玉	定休日							定休日						14:20–15:10 ◎ピラB&A+ 香西	定休日
				15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 坂本	15:20–15:50 ◎ピラHipLine 香西	15:10–16:00 ◎ピラB+ 原田			15:20–16:05 Power Basic 原田							14:40–15:10 ◎ピラHipLine 香西								
		15:20–16:05 Boost Upper&Lower 坂本														15:40–16:10 ◎ピラRefCore 原田							15:40–16:30 ◎ピラLower+ 小玉	
		16:35–17:25 ◎ピラUpper+ 南川		16:20–17:05 Strong Back&Arms 酒井	16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 小玉	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 小玉			16:40–17:30 ◎ピラA+ 中島							16:40–17:30 ◎ピラLower+ 小玉								
	17:00–17:50 ◎ピラB+ 坂本						17:00–17:50 ◎ピラB+ 坂本	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 南川			17:10–18:00 ◎ピラLower+ 南川		17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 原田	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 酒井	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 坂本			17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 香西	17:25–18:10 Boost Upper&Lower 南川	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 原田	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 坂本	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 坂本	17:00–17:30 ◎ピラBackStyle 香西	
		17:55–18:45 ◎ピラLower+ 坂本		17:35–18:25 ◎ピラLower+ 坂本	17:35–18:25 ◎ピラB&A+ 香西	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 小玉			18:00–18:30 ◎ピラStretchC 中島														18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 坂本	
	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 小玉						18:20–19:10 ◎ピラLower+ 小玉	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 香西			18:30–19:20 ◎ピラB+ 坂本	18:40–19:30 ◎ピラB+ 酒井	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 坂本	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 原田	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 南川			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 南川	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 香西	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 南川	18:20–19:10 ◎ピラB+ 坂本	18:45–19:30 Power Basic 香西		
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 小玉						19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小玉	●19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 酒井			19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 坂本	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 坂本	19:40–20:25 Power Basic 坂本	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 原田	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 南川			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 南川	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 香西	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 坂本	●19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 朝倉	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 香西		
	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 坂本						21:00–21:45 Boost Upper&Lower 坂本	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 香西			21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 坂本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 坂本	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 坂本	●21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 酒井	●21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 香西			21:00–21:30 ◎ピラHipLine 香西	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 南川	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 坂本	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 香西	21:00–21:50 ◎ピラB+ 坂本		

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	-
					08:00-08:30 ◎ビラRefCore 坂本	定休日
					●09:00-09:50 ◎ビラB+ 坂本	
09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 香西	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 酒井	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 原田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 小玉	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 小玉		
					10:20-11:10 ◎ビラLower+ 小玉	
10:50-11:20 ◎ビラHipLine 香西	10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 原田	10:30-11:20 ◎ビラB+ 坂本	10:50-11:35 Power Basic 坂本	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 原田		
11:50-12:40 ◎ビラLower+ 南川	11:50-12:40 ◎ビラB+ 坂本	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 坂本	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 坂本	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 小玉	11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 酒井	
13:10-13:55 Boost Upper&Lower 南川		13:10-14:00 ◎ビラLower+ 南川	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 小玉	13:30-14:00 ◎ビラRefCore 原田		
					14:20-14:50 ◎ビラBackStyle 香西	
					15:20-15:50 ◎ビラHipLine 香西	
					●16:20-17:10 ◎ビラH&L+ 酒井	
17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 原田		17:20-18:10 ◎ビラLower+ 朝倉	17:10-17:40 ◎ビラBackStyle 香西	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 原田	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 酒井	
18:20-19:10 ◎ビラB+ 原田	18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 香西	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 南川	18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 香西	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 原田		
19:40-20:30 ◎ビラLower+ 小玉	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 南川	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 原田	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 坂本	19:40-20:30 ◎ビラB+ 香西		
21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 小玉	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 南川	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 原田	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 坂本	21:00-21:30 ◎ビラHipLine 香西		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ビラ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+