2026年6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 ◎ピラLower+ 朝倉							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 坂本							08:00–08:30 ◎ピラRefCore 香西				
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 坂本	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 原田	09:30–10:15 Power Waist Shape 原田	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 香西	09:30–10:15 Power Basic 酒井	09:20–09:50 ◎ピラTotalBody 原田		09:30–10:00 ◎ピラHipLine 香西	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 朝倉	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 南川	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 原田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 南川	09:20–10:05 Power Waist Shape 香西		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 原田	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 原田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 香西	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 朝倉	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 原田	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 香西		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 南川	09:30–10:00 ◎ピラcore 松本	
	10:50–11:35 Power Waist Shape 坂本	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 原田	10:50–11:40 ◎ピラB+ 南川	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 香西	10:45–11:15 ◎ピラPerBackBody 原田	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 朝倉		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 朝倉	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 朝倉	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 原田	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 原田	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 原田	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 坂本		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 坂本	10:30–11:15 Strong Back&Arms 香西	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 香西	10:50–11:40 ◎ピラB+ 南川	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 南川	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 朝倉		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 南川	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 香西	
		11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 香西	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 原田	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 朝倉	11:45–12:15 ◎ピラTotalBody 原田	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 朝倉		●11:50–12:40 ◎ピラB+ 香西	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 朝倉	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 原田	11:50–12:35 Power Basic 香西	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 南川	12:00–12:30 ◎ピラHipLine 香西		12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 坂本	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 原田	12:10–12:55 Power Basic 坂本	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 南川	12:10–13:00 ◎ピラB+ 南川	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 朝倉		12:10–12:40 ◎ピラHipLine 香西	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 松本	
	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 香西				12:45–13:15 ◎ピラRefCore 原田											12:50–13:35 Boost Upper&Lower 香西								
	●13:10–14:00 ◎ピラLower+ 南川	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 香西	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 南川	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 朝倉				13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 香西	13:30–14:15 Power Basic 坂本	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 南川		13:30–14:00 ◎ピラRefBody 原田					13:30–14:00 ◎ピラHipLine 香西	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 朝倉	13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 原田			13:10–13:55 Strong Back&Arms 香西	13:10–13:55 Power Basic 香西	
						14:20–14:50 ◎ピラBackStyle 香西							14:20–14:50 ◎ピラRefCore 坂本							14:20–14:50 ◎ピラPerBackBody 原田				
						15:20–16:05 Boost Upper&Lower 坂本							15:20–16:05 Power Basic 南川							15:20–16:10 ◎ピラWaist+ 南川				
	17:00–17:50 ◎ピラB+ 南川	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 朝倉	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 原田	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 香西	17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 香西	16:40–17:30 ◎ピラB+ 坂本		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 朝倉	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 朝倉	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 朝倉		17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 原田	16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 南川		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 朝倉	17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 原田	17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 香西	17:00–17:45 Strong Hip&Legs 香西	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 酒井	16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 原田		17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 原田	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 原田	
						18:00–18:30 ◎ピラHipLine 香西							18:00–18:45 Strong Hip&Legs 香西							18:00–18:50 ◎ピラB+ 南川				
	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 朝倉	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 朝倉	18:20–19:05 Power Basic 原田	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 香西	18:20–19:05 Strong Back&Arms 香西			18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 朝倉	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 香西	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 坂本	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 朝倉	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 朝倉			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 朝倉	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 南川	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 原田	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 朝倉	18:20–19:10 ◎ピラB+ 南川			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 朝倉	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 坂本	
	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 朝倉	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 香西	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 酒井	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 朝倉	19:40–20:25 Power Waist Shape 南川			19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 南川	19:40–20:25 Power Basic 香西	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 朝倉	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 朝倉	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 朝倉			19:40–20:30 ◎ピラB+ 南川	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 南川	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 原田	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 朝倉	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 坂本			20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 原田	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 坂本	
	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 南川	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 香西	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 酒井	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 朝倉	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 南川			21:00–21:30 ◎ピラRefCore 南川	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 坂本	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 坂本	21:00–21:45 Power Waist Shape 坂本	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 朝倉			21:00–21:30 ◎ピラRefCore 南川	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 南川	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 原田	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 香西	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 坂本			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 朝倉	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 原田	

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
		08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 南川			
09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 原田	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 朝倉	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 朝倉		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 坂本	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 朝倉
10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 朝倉	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 朝倉	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 南川		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 坂本	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 朝倉
		12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 原田			
12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 朝倉	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 原田			12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 朝倉	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 原田
					13:10–13:55 Strong Back&Arms 原田
	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 朝倉			13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 朝倉	
		14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坂本	定休日		
		15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 原田			
	17:05–17:50 Power Basic 坂本	17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 坂本			
				17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 南川	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 香西
		18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 原田			
18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 香西	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坂本			18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 香西	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 朝倉
19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 坂本	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 原田			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 香西	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 香西
21:00–21:45 Boost Upper&Lower 南川	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 原田			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 南川	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 香西

【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	◎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B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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+