2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 香椎店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月28日02:05 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	-
		08:00–08:50 ◎ピラLower+ 萬壽		08:00–08:30 ◎ピラChestSR 原	08:00–08:50 ◎ピラB+ 今山	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 原			08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 今山							08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 中村						08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 小山	
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 萬壽	09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 萬壽		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 原	09:20–10:05 Boost Upper&Lower 今山	09:20–10:05 Strong Hip&Legs 原	09:30–10:00 ◎ピラControlF 宮本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 今山	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 今山		09:30–10:00 ◎ピラStretchC 宮本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中村	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 小山	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 宮本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 小山	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 中村		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中村	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 原	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 今山	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 中村	09:30–10:00 ◎ピラcore 原	09:20–09:50 ◎ピラTotalBody 小山	
	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 萬壽	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 今山		10:20–11:10 ◎ピラLower+ 萬壽	10:40–11:10 ◎ピラcore 原	10:40–11:10 ◎ピラBackStyle 今山	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 宮本	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 今山	10:40–11:10 ◎ピラChestSR 原		10:30–11:00 ◎ピラControlF 宮本	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 中村	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 小山	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 中村	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 小山	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 小山		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 中村	10:30–11:15 Power Waist Shape 原	10:50–11:40 ◎ピラB+ 今山	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 中村	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 原	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 今山	
	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 今山	12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 小山		11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 萬壽	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 原	11:40–12:30 ◎ピラB+ 今山	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 小山	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 宮本	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 小山		11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 中村	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 宮本	11:50–12:40 ◎ピラB+ 宮本	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 小山	11:50–12:20 ◎ピラControlF 宮本	12:00–12:30 ◎ピラBackStyle 小山		12:10–13:00 ◎ピラB+ 原	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 今山	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 中村	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 今山	11:40–12:20 ◎ピラH&L+ 小山	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 井上	
	13:10–13:55 Power Basic 今山	13:20–13:50 ◎ピラPerBackBody 原		13:00–13:45 Strong Hip&Legs 小山	13:10–13:55 Strong Back&Arms 小山	13:00–13:30 ◎ピラHipLine 小山	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 小山	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 宮本	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 萬壽		13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 宮本		13:10–13:40 ◎ピラcore 原	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 小山	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 今山	13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 中村		13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 原	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 今山	13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 中村	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 今山	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 渡辺	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 渡辺	
	14:20–15:10 ◎ピラB+ 原		定休日	14:20–14:50 ◎ピラBackStyle 小山	14:30–15:00 ◎ピラTotalBody 宮本	14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 小山			14:20–15:10 ◎ピラB&A+ 萬壽	定休日						14:20–15:05 Power Basic 今山	定休日						14:20–14:50 ◎ピラBackStyle 今山	定休日
	15:00–15:30 ◎ピラcore 原			15:20–16:10 ◎ピラWaist+ 原	15:30–16:20 ◎ピラH&L+ 今山	15:20–15:50 ◎ピラPerBackBody 原		15:00–15:50 ◎ピラH&L+ 今山	15:40–16:10 ◎ピラTotalBody 小山			15:30–16:20 ◎ピラWaist+ 中村	15:00–15:50 ◎ピラH&L+ 中村		15:00–15:45 Boost Upper&Lower 小山			15:00–15:30 ◎ピラChestSR 原		15:30–16:20 ◎ピラLower+ 小山		15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 小山	15:20–15:50 ◎ピラStretchC 宮本	
		15:40–16:25 Boost Upper&Lower 今山			16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 小山	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 萬壽			16:40–17:10 ◎ピラcore 原							15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 今山						16:20–17:05 Boost Upper&Lower 中村	
	16:40–17:25 Power Basic 宮本	17:00–17:30 ◎ピラHipLine 小山					17:20–18:10 ◎ピラB+ 萬壽					17:20–17:50 ◎ピラRefBody 今山	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 中村		17:20–18:05 Strong Back&Arms 原	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 原			17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 小山		17:20–18:05 Strong Back&Arms 原		
	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 原					17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 萬壽		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 原	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 原					17:20–18:10 ◎ピラLower+ 今山	17:20–18:05 Strong Back&Arms 原				17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 中村			17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 中村	
		18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 小山		18:00–18:30 ◎ピラStretchC 宮本	18:10–18:40 ◎ピラRefCore 小山		18:40–19:10 ◎ピラHipLine 小山				18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 原	18:20–19:05 Power Basic 今山	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 中村	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 今山	18:40–19:10 ◎ピラcore 原	18:20–18:50 ◎ピラChestSR 原		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 中村	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 小山	19:00–19:30 ◎ピラHipLine 宮本	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 原	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 石松		
	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 原							19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 原																
	20:00–20:30 ◎ピラcore 宮本					19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 萬壽		20:00–20:30 ◎ピラRefCore 萬壽			19:45–20:35 ◎ピラLower+ 今山	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 原	19:40–20:25 Power Waist Shape 原	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 中村	19:40–20:30 ◎ピラB+ 今山			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小山	20:00–20:30 ◎ピラcore 原	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 小山	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 今山	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 小山	
	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 宮本						21:00–21:50 ◎ピラLower+ 萬壽	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 萬壽			21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 今山	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 原	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 原	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 中村	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 今山			21:00–21:30 ◎ピラRefCore 小山	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 宮本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 小山	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 原	21:00–21:45 Power Basic 原	

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	-
09:30-10:15 Power Basic 小山	09:30-10:00 ◎ピラcore 原	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 石松	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 小山	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 原	08:00-08:30 ◎ピラBackStyle 小山	定休日
10:50-11:40 ◎ピラLower+ 井上	10:30-11:00 ◎ピラChestSR 原	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 小山	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 小山	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 渡辺	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 石松	
12:10-12:40 ◎ピラControlF 宮本	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 小山	12:10-12:55 Strong Hip&Legs 原	11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 宮本	11:50-12:40 ◎ピラB+ 宮本	10:20-10:50 ◎ピラStretchC 宮本	
		13:30-14:00 ◎ピラPerBackBody 原	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 萬壽		11:20-12:05 Power Waist Shape 今山	
17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 渡辺	17:45-18:30 Strong Back&Arms 小山	15:30-16:00 ◎ピラHipLine 小山	15:00-15:50 ◎ピラB&A+ 小山	15:00-15:50 ◎ピラB+ 今山	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 今山	
18:20-19:10 ◎ピラLower+ 萬壽	19:00-19:30 ◎ピラTotalBody 宮本	17:25-18:10 Power Waist Shape 今山	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 萬壽	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 萬壽	14:00-14:50 ◎ピラH&L+ 小山	
19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 小山	20:00-20:30 ◎ピラStretchC 宮本	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 今山	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 井上	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 萬壽	15:20-15:50 ◎ピラChestSR 原	
21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 萬壽	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 井上	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 萬壽	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 今山	19:40-20:25 Strong Hip&Legs 今山	16:20-17:10 ◎ピラB+ 原	
		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 萬壽	21:00-21:45 Power Basic 今山	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 今山	17:40-18:25 Boost Upper&Lower 今山	

【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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	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	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラ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	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+