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

※2026年05月24日02:01 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	-
		08:30-09:00 ◎ピラRefBody 福田		08:30-09:20 ◎ピラB&A+ 川縁	08:30-09:15 Power Basic 福田	●08:30-09:20 ◎ピラLower+ 井上			08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 坂口							08:30-09:15 Strong Hip&Legs 川縁							08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 坂口	
	09:30-10:20 ◎ピラB+ 福田	●09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 中村		09:50-10:40 ◎ピラLower+ 川縁	09:45-10:30 Power Waist Shape 尾崎	●09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 井上	●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 坂口	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 川縁	09:50-10:40 ◎ピラLower+ 川縁		09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 尾崎	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 川縁	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 久保	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 尾崎	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 井上	09:45-10:15 ◎ピラRefBody 川縁		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 福田	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 福田	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 尾崎	09:30-10:20 ◎ピラB+ 福田	●09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 川縁	09:50-10:40 ◎ピラLower+ 坂口	
	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 福田	●10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 中村		11:10-12:00 ◎ピラB+ 福田	●11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 福田	11:10-11:55 Strong Hip&Legs 川縁	●10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 坂口	10:50-11:40 ◎ピラB+ 福田	11:10-11:40 ◎ピラRefBody 福田		10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 尾崎	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 久保	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 久保	10:45-11:15 ◎ピラRefCore 尾崎	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 井上	10:40-11:25 Power Waist Shape 尾崎		●10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 川縁	10:45-11:35 ◎ピラB+ 福田	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 井上	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 尾崎	10:45-11:35 ◎ピラH&L+ 川縁	11:10-11:55 Power Waist Shape 尾崎	
	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 尾崎	11:50-12:35 Power Waist Shape 尾崎		12:20-13:05 Boost Upper&Lower 福田	12:25-12:55 ◎ピラRefCore 尾崎		12:10-12:55 Boost Upper&Lower 川縁	●12:10-13:00 ◎ピラLower+ 川縁	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 川縁		12:10-12:55 Power Basic 尾崎	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 久保	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 川縁	11:45-12:30 Power Waist Shape 尾崎	12:10-13:00 ◎ピラB+ 尾崎	11:55-12:40 Power Basic 尾崎		●12:05-12:55 ◎ピラB+ 福田	12:05-12:50 Strong Hip&Legs 川縁	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 井上	12:10-12:55 Strong Back&Arms 福田	12:05-12:55 ◎ピラUpper+ 家入	12:25-13:10 Power Basic 尾崎	
	13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 尾崎	●13:05-13:55 ◎ピラB+ 福田		13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 川縁	14:35-15:25 ◎ピラWaist+ 尾崎	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 中村	14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 中村	13:25-14:15 ◎ピラUpper+ 福田	13:30-14:20 ◎ピラB+ 福田		●13:30-14:20 ◎ピラLower+ 中村	13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 川縁	13:25-14:15 ◎ピラB+ 福田	●13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 中村	14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 久保	●13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 山下		13:25-14:10 Boost Upper&Lower 川縁	13:20-14:10 ◎ピラUpper+ 久保	13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 尾崎	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 中村	13:25-14:10 Power Waist Shape 尾崎	13:40-14:25 Strong Hip&Legs 川縁	
	14:50-15:40 ◎ピラUpper+ 中村	●14:30-15:20 ◎ピラLower+ 井上	定休日	14:50-15:35 Strong Hip&Legs 福田	●15:55-16:45 ◎ピラLower+ 尾崎	16:00-16:30 ◎ピラRefBody 川縁	16:05-16:55 ◎ピラLower+ 川縁	17:05-17:50 Boost Upper&Lower 尾崎	15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 井上	定休日	16:35-17:25 ◎ピラLower+ 川縁	17:40-18:25 Strong Back&Arms 川縁	18:55-19:25 ◎ピラRefBody 川縁	14:50-15:40 ◎ピラUpper+ 中村	15:45-16:35 ◎ピラLower+ 久保	●14:30-15:20 ◎ピラLower+ 山下	定休日	14:40-15:30 ◎ピラLower+ 久保	18:25-19:10 Boost Upper&Lower 福田	14:50-15:40 ◎ピラUpper+ 中村	18:45-19:15 ◎ピラRefCore 尾崎	15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 井上	定休日
	17:30-18:00 ◎ピラRefBody 川縁	●17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 尾崎		17:25-17:55 ◎ピラRefBody 福田	●17:15-18:05 ◎ピラB+ 尾崎	17:00-17:45 Power Waist Shape 尾崎			16:20-17:10 ◎ピラLower+ 井上						17:05-17:55 ◎ピラUpper+ 久保	●15:50-16:40 ◎ピラB&A+ 川縁			17:30-18:00 ◎ピラRefCore 尾崎			●17:25-18:15 ◎ピラLower+ 福田	16:20-17:10 ◎ピラLower+ 井上	
																17:10-17:40 ◎ピラRefCore 尾崎							17:40-18:25 Boost Upper&Lower 福田	
	●18:30-19:20 ◎ピラLower+ 山下						18:40-19:10 ◎ピラRefCore 尾崎	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 坂口			●18:20-19:10 ◎ピラLower+ 福田	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 尾崎		●18:25-19:15 ◎ピラH&L+ 川縁	●18:25-19:15 ◎ピラB+ 福田			18:30-19:20 ◎ピラLower+ 山下	18:25-19:10 Boost Upper&Lower 福田	●18:20-19:10 ◎ピラLower+ 川縁	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 山下			
	●19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 山下						●19:40-20:30 ◎ピラLower+ 井上	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 坂口			19:40-20:30 ◎ピラB+ 福田	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 尾崎	19:55-20:40 Power Basic 福田	19:45-20:30 Boost Upper&Lower 福田	●19:45-20:35 ◎ピラH&L+ 川縁			19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 山下	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 川縁	19:50-20:35 Strong Back&Arms 川縁	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 山下	19:45-20:30 Power Basic 福田	
	●21:10-22:00 ◎ピラH&L+ 川縁						21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 井上	●21:00-21:50 ◎ピラLower+ 坂口			21:00-21:45 Strong Back&Arms 福田	21:00-21:45 Power Waist Shape 尾崎	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 山下	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 山下	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 福田			21:10-21:55 Power Basic 福田	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 川縁	21:05-21:50 Boost Upper&Lower 川縁	21:10-21:40 ◎ピラRefCore 尾崎	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 福田	

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	–
					08:30–09:15 Strong Hip&Legs 福田	
10分			10分	10分		
09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 家入	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 坂口	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 井上	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 川縁	09:30–10:20 ◎ピラB+ 福田	09:45–10:30 Power Basic 福田	
10:50–11:35 Boost Upper&Lower 川縁	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 坂口	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 井上	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 川縁	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 川縁	11:05–11:35 ◎ピラRefBody 川縁	
12:05–12:35 ◎ピラRefBody 川縁	12:05–12:50 Power Basic 福田	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 家入	10分 12:10–13:00 ◎ピラLower+ 川縁	12:05–12:55 ◎ピラUpper+ 久保	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 川縁	
		10分 ●13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 家入		13:25–14:15 ◎ピラLower+ 久保	13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 中村	
					14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 中村	
	16:00–16:50 ◎ピラLower+ 久保		15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 久保		16:10–16:40 ◎ピラRefBody 福田	
		10分				
	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 久保	17:05–17:55 ◎ピラUpper+ 福田	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 久保	17:05–17:50 Power Basic 家入		
10分						
18:30–19:20 ◎ピラB+ 福田	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 家入	18:25–19:15 ◎ピラH&L+ 福田	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 家入	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 坂口		
			10分			
19:50–20:40 ◎ピラLower+ 坂口	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 川縁	19:45–20:30 Power Waist Shape 家入	19:40–20:30 ◎ピラB+ 家入	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 坂口		
	10分	10分	10分			
21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 坂口	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 川縁	21:00–21:50 ◎ピラB+ 福田	●21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 家入	21:00–21:45 Strong Back&Arms 川縁		

定休日

【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 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+