2026年3月レッスンスケジュール Rintosull 金沢八景店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月29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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24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	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 ◎ビラUpper+ 井田							08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 松田						08:00–08:50 ◎ビラA+ 岡田	08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 下里		
		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 下里	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 下里	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 武塙	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 松田	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 井田			09:00–09:50 ◎ビラJumpM 岡田	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 松田	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 岡田	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 松田	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 武塙	09:30–10:00 ◎ビラControlF 岡田		09:00–09:45 Power Waist Shape 武塙	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 武塙	09:00–09:45 Power Basic 下里	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 下里	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 泉	09:30–10:15 Power Basic 下里		09:00–09:30 ◎ビラcore 松田	
							09:30–10:20 ◎ビラLower+ 泉																	
		10:20–11:10 ◎ビラB+ 武塙	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 下里	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 武塙	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 松田	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 井田			10:20–11:05 Strong Hip&Legs 岡田	10:00–10:45 Boost Upper&Lower 松田	10:00–10:30 ◎ビラcore 岡田	10:20–11:10 ◎ビラB+ 松田	10:00–10:45 Power Waist Shape 武塙			10:20–10:50 ◎ビラChestSR 岡田	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 武塙	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 泉	10:20–11:10 ◎ビラB+ 下里				10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 松田	
														10:40–11:30 ◎ビラB+ 武塙										
		11:40–12:10 ◎ビラControlF 岡田	11:40–12:30 ◎ビラJumpM 岡田	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 泉	11:40–12:30 ◎ビラB+ 武塙	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 松田			11:40–12:30 ◎ビラB+ 下里	11:20–12:05 Power Waist Shape 岡田	11:00–11:50 ◎ビラH&L+ 松田	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 松田	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 井田			11:20–11:50 ◎ビラControlF 岡田	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 松田	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 泉	11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 武塙	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 泉	11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 森下		11:20–12:10 ◎ビラB+ 武塙	
							12:30–13:00 ◎ビラTotalBody 岡田				12:20–13:10 ◎ビラB&A+ 松田			12:10–13:00 ◎ビラLower+ 井田		12:20–12:50 ◎ビラPerBackBody 武塙			12:40–13:10 ◎ビラRefCore 武塙	12:30–13:20 ◎ビラB&A+ 松田	12:30–13:20 ◎ビラH&L+ 森下		12:40–13:10 ◎ビラcore 岡田	
		13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 井田		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 泉	13:00–13:50 ◎ビラWaist+ 武塙	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 松田			13:00–13:50 ◎ビラWaist+ 下里	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 岡田		12:40–13:30 ◎ビラLower+ 井田				13:20–14:10 ◎ビラLower+ 武塙	13:00–13:50 ◎ビラB&A+ 松田	13:00–13:45 Boost Upper&Lower 下里						
							13:40–14:30 ◎ビラLower+ 井田				13:40–14:30 ◎ビラLower+ 井田			13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 松田						14:00–14:30 ◎ビラChestSR 岡田	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 井田				
		14:20–15:10 ◎ビラLower+ 井田		14:00–14:45 Power Basic 下里																				
							15:10–16:00 ◎ビラUpper+ 井田				15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 井田			15:10–16:00 ◎ビラJumpM 岡田							15:30–16:00 ◎ビラRefCore 下里			
			15:40–16:30 ◎ビラB+ 下里			15:40–16:30 ◎ビラLower+ 井田						16:00–16:30 ◎ビラRefBody 山中					15:50–16:40 ◎ビラB+ 武塙	15:50–16:40 ◎ビラWaist+ 下里		16:10–16:40 ◎ビラRefCore 下里					
					16:30–17:20 ◎ビラLower+ 下里					16:50–17:35 Power Basic 武塙				16:40–17:10 ◎ビラRefCore 武塙						16:30–17:20 ◎ビラH&L+ 松田	16:40–17:10 ◎ビラRefBody 森下			
			17:00–17:30 ◎ビラStretchC 岡田	17:00–17:50 ◎ビラB+ 武塙			16:40–17:10 ◎ビラcore 岡田				17:00–17:30 ◎ビラControlF 岡田						17:10–17:40 ◎ビラcore 松田							
									17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 井田					17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 井田		17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 下里					17:50–18:40 ◎ビラLower+ 井田		17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 松田	
		18:00–18:50 ◎ビラLower+ 井田	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 井田	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 井田	17:50–18:35 Power Basic 下里	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 下里				18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 下里	18:00–18:50 ◎ビラB+ 武塙	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 井田	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 武塙				18:10–19:00 ◎ビラLower+ 井田	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 井田	18:00–18:45 Power Basic 武塙	18:00–18:45 Power Waist Shape 松田				
									18:50–19:20 ◎ビラRefCore 武塙							19:00–19:30 ◎ビラRefCore 下里							18:50–19:40 ◎ビラLower+ 武塙	
		19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 松田	19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 松田	19:40–20:10 ◎ビラRefCore 下里	19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 泉	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 松田				19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 武塙	19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 武塙	●19:20–20:10 ◎ビラLower+ 井田	●19:20–20:10 ◎ビラLower+ 井田			19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 井田	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 井田	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 井田						
									19:50–20:40 ◎ビラLower+ 井田							20:00–20:30 ◎ビラStretchC 岡田							20:10–20:40 ◎ビラTotalBody 岡田	
		20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 松田	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 松田	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 井田	20:30–21:20 ◎ビラLower+ 泉	20:40–21:30 ◎ビラB+ 下里				20:50–21:40 ◎ビラLower+ 武塙	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 井田	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 井田	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 武塙			20:50–21:40 ◎ビラA+ 岡田	20:40–21:10 ◎ビラcore 松田	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 井田						
									21:10–21:40 ◎ビラBackStyle 武塙							21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 下里							21:10–21:40 ◎ビラRefCore 武塙	

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31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	Aスタジオ
臨時休業	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 井田 10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 井田 11:40-12:25 Power Basic 武塙 13:00-13:30 ◎ピラPerBackBody 武塙 14:00-14:50 ◎ピラLower+ 井田 15:20-16:10 ◎ピラWaist+ 下里 16:40-17:30 ◎ピラB+ 下里 18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 泉 19:20-20:10 ◎ピラLower+ 泉 20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 泉	09:00-09:30 ◎ピラcore 松田 10:00-10:50 ◎ピラWaist+ 下里 ●11:20-12:10 ◎ピラLower+ 下里 12:40-13:10 ◎ピラRefCore 下里 16:50-17:40 ◎ピラB+ 下里 18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 松田 19:30-20:20 ◎ピラLower+ 井田 20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 井田	08:00-08:45 Boost Upper&Lower 岡田 09:30-10:15 Power Waist Shape 武塙 11:00-11:45 Strong Hip&Legs 松田 12:30-13:20 ◎ピラA+ 岡田 14:00-14:30 ◎ピラBackStyle 武塙 15:10-15:40 ◎ピラcore 松田 16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 武塙 17:50-18:40 ◎ピラLower+ 松田	08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 松田 09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 井田 11:00-11:50 ◎ピラLower+ 井田 12:30-13:20 ◎ピラB&A+ 松田 14:00-14:50 ◎ピラLower+ 井田 15:30-16:20 ◎ピラB+ 下里 17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 下里 18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 下里	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 井田 10:20-11:10 ◎ピラLower+ 井田 11:40-12:10 ◎ピラStretchC 岡田 12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 井田 18:00-18:50 ◎ピラB+ 下里 19:20-20:10 ◎ピラLower+ 下里 20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 下里	09:00-09:30 ◎ピラPerBackBody 武塙 10:00-10:45 Boost Upper&Lower 武塙 11:20-11:50 ◎ピラRefCore 下里 18:30-19:15 Power Waist Shape 松田 19:50-20:20 ◎ピラRefBody 松田 20:50-21:20 ◎ピラChestSR 岡田

【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JumpM	Jump Movement+	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
4	◎ピラA+	Advance+	50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+