2026年5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05月10日02:00 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H&L+ 下里		08:00–08:30 Rin-Ballet 岡田	08:30–09:00 ◎ピラPerBackBody 武塙	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 泉			08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 泉							08:00–08:30 ◎ピラcore 武塙							●08:00–08:50 ◎ピラLower+ 泉	
	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 泉	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 下里		09:00–09:30 Cardio Reform Blast 岡田		09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 泉	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 松田	09:00–09:50 ◎ピラB+ 岡田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 泉		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 松田	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 武塙	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 武塙	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 岡田	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 下里	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 武塙		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 松田	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 松田	09:00–09:50 ◎ピラJumpM 岡田	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 泉	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 下里	09:20–09:50 ◎ピラRefBody 久野	
				10:00–10:50 ◎ピラB+ 松田			10:20–10:50 ◎ピラRefBody 松田	10:20–10:50 ◎ピラRefCore 武塙			10:00–10:30 ◎ピラChestSR 岡田			10:30–11:00 Rin-Ballet 岡田	10:00–10:30 ◎ピラRefBody 松田	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 泉		10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 武塙		10:20–10:50 ◎ピラChestSR 岡田	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 泉	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 泉	
	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 泉	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 武塙		11:20–11:50 ◎ピラBackStyle 武塙	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 久野	10:40–11:10 ◎ピラControlF 岡田	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 泉	11:20–11:50 ◎ピラControlF 岡田	11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 武塙		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 松田	11:00–11:50 ◎ピラB+ 武塙	11:20–11:50 ◎ピラHipLine 松田	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 下里	11:00–11:50 ◎ピラB&A+ 松田		11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 武塙	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 久野	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 武塙	11:40–12:10 ◎ピラStretchC 下里	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 泉	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 松田	
	11:40–12:10 ◎ピラBackStyle 武塙				11:50–12:40 ◎ピラLower+ 泉	11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 渡邉										11:20–12:10 ◎ピラLower+ 泉								
		12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 岡田		12:20–12:50 ◎ピラHipLine 松田				12:20–12:50 ◎ピラTotalBody 岡田	12:30–13:20 ◎ピラB+ 松田		12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 松田		12:20–13:10 ◎ピラB+ 下里	12:50–13:40 ◎ピラB+ 下里	12:20–13:10 ◎ピラH&L+ 下里	12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 久野		12:20–12:50 ◎ピラHipLine 松田	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 久野	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 下里	12:40–13:30 ◎ピラB+ 下里	●12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 下里	
	12:40–13:10 ◎ピラHipLine 武塙						12:40–13:30 ◎ピラLower+ 泉				13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 渡邉							13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 泉	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 下里				13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 松田
		13:20–13:50 ◎ピラControlF 岡田			13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 泉			13:20–14:10 ◎ピラWaist+ 松田					13:40–14:30 ◎ピラLower+ 泉				14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 久野			14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 下里		14:00–14:50 ◎ピラB+ 下里		
							14:00–14:30 ◎ピラBackStyle 武塙		14:00–14:30 ◎ピラHipLine 武塙															
		14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 泉																						
				15:00–15:50 ◎ピラLower+ 岡田					15:10–15:40 ◎ピラBackStyle 武塙											15:20–15:50 ◎ピラTotalBody 下里				15:00–15:50 ◎ピラB&A+ 久野	
					15:40–16:30 ◎ピラH&L+ 久野								16:00–16:30 ◎ピラBackStyle 松田	16:00–16:30 ◎ピラTotalBody 下里										
		16:00–16:50 ◎ピラLower+ 泉				16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 渡邉			16:20–16:50 ◎ピラcore 松田											16:20–16:50 ◎ピラBackStyle 武塙					
				16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 武塙												16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 松田					16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 下里			16:20–17:10 ◎ピラLower+ 泉	
					17:00–17:30 ◎ピラcore 武塙						17:00–17:30 ◎ピラChestSR 渡邉	16:50–17:40 ◎ピラWaist+ 下里	17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 下里	17:00–17:30 ◎ピラStretchC 下里								16:50–17:40 ◎ピラWaist+ 武塙		
		17:30–18:00 ◎ピラPerBackBody 武塙				17:20–17:50 ◎ピラStretchC 岡田	17:30–18:00 ◎ピラRefCore 武塙	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 武塙	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 松田								17:30–18:00 ◎ピラcore 松田	17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 下里					
				17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 松田	18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 岡田											17:40–18:30 ◎ピラB+ 松田								
	18:30–19:20 ◎ピラA+ 岡田					18:20–18:50 ◎ピラRefCore 渡邉	18:30–19:20 ◎ピラB+ 武塙	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 松田			18:00–18:50 ◎ピラB+ 渡邉	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 下里	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 下里	18:00–18:30 ◎ピラControlF 岡田	18:00–18:50 ◎ピラJumpM 岡田			18:30–19:20 ◎ピラLower+ 泉	18:30–19:00 ◎ピラcore 松田	18:30–19:20 ◎ピラB+ 下里	17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 武塙	18:10–18:40 ◎ピラTotalBody 武塙	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 松田	
														19:00–19:30 ◎ピラChestSR 岡田							19:10–19:40 Cardio Reform Blast 岡田	19:10–19:40 ◎ピラcore 松田	
	19:50–20:40 ◎ピラB+ 松田						19:50–20:20 ◎ピラHipLine 武塙	20:00–20:30 ◎ピラcore 松田			19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 下里	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 下里	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 下里	20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 武塙	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 松田			19:50–20:20 ◎ピラRefCore 下里	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 泉	19:50–20:20 ◎ピラRefBody 松田	20:10–20:40 Rin-Ballet 岡田	20:10–20:40 ◎ピラHipLine 松田	
							20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 松田	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 武塙			●20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 下里	20:50–21:20 ◎ピラStretchC 下里	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 泉	21:00–21:30 ◎ピラcore 武塙	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 岡田			20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 泉	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 泉	20:50–21:20 ◎ピラHipLine 松田	21:10–21:40 ◎ピラcore 武塙	21:10–21:40 ◎ピラBackStyle 武塙	
	21:10–21:40 ◎ピラcore 松田																							

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	-
					08:00-08:30 ◎ビラTotalBody 下里	
09:00-09:30 ◎ビラPerBackBody 武塙			09:00-09:30 ◎ビラStretchC 下里		09:00-09:30 ◎ビラControlF 岡田	
	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 武塙	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 泉		09:30-10:20 ◎ビラB+ 武塙		
10:00-10:50 ◎ビラB&A+ 松田			10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 松田		10:00-10:30 ◎ビラChestSR 岡田	
	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 武塙	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 泉		10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 下里	11:00-11:30 ◎ビラPerBackBody 武塙	
11:20-12:10 ◎ビラLower+ 松田			11:20-11:50 ◎ビラControlF 岡田			
	11:50-12:20 ◎ビラcore 松田					
		12:10-12:40 ◎ビラRefCore 下里		12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 下里	12:00-12:50 ◎ビラWaist+ 下里	
			12:20-13:10 ◎ビラWaist+ 下里			
		13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 下里				
			13:40-14:30 ◎ビラB+ 下里			
						定休日
		17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 下里	17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 松田		17:20-18:10 ◎ビラB+ 武塙	
				18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 泉		
18:30-19:20 ◎ビラH&L+ 下里	18:30-19:00 ◎ビラStretchC 下里					
		18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 渡邉	18:40-19:10 Cardio Reform Blast 岡田			
	19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 下里		19:40-20:10 Rin-Ballet 岡田	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 泉		
19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 下里		20:00-20:30 ◎ビラcore 武塙				
			20:40-21:30 ◎ビラLower+ 泉			
21:10-21:40 ◎ビラChestSR 岡田	20:50-21:40 ◎ビラB+ 松田	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 渡邉		20:50-21:40 ◎ビラB&A+ 松田		

【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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	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
4	◎ビラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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+