2026年6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23日02:08 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	Aスタジオ
						08:00–08:50 ◎ビラLower+ 三澤							08:00–08:30 Cardio Reform Blast 岡田							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 三澤					
	09:30–10:20 ◎ビラB+ 武塙	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 武塙	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 武塙	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 下里	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 下里	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 三澤		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 三澤	09:30–10:00 ◎ビラControlF 中島	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 中島	09:30–10:20 ◎ビラA+ 岡田	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 武塙	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 武塙		09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 中島	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 岡田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 三澤	09:30–10:20 ◎ビラB+ 下里	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 下里	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 三澤		09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 中島	09:30–10:15 Power Basic 武塙	
			10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 武塙					10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 中島				10:30–11:00 ◎ビラcore 武塙	10:15–11:00 Power Waist Shape 下里						10:30–11:00 ◎ビラStretchC 下里			10:30–11:00 ◎ビラControlF 中島		
	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 武塙	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 武塙		10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 岡田	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 下里	10:40–11:30 ◎ビラH&L+ 中島		10:50–11:20 ◎ビラStretchC 岡田		10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 中島	10:50–11:20 Rin-Ballet 岡田				10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 中島	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 岡田	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 三澤	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 下里		10:40–11:30 ◎ビラWaist+ 下里			10:50–11:20 ◎ビラcore 武塙	
			11:30–12:15 Boost Upper&Lower 武塙						11:30–12:20 ◎ビラLower+ 三澤			11:30–12:00 ◎ビラHipLine 岡田	11:30–12:00 ◎ビラStretchC 下里			11:50–12:20 ◎ビラControlF 中島		11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 武塙	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 三澤			11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 中島	11:50–12:20 Rin-Ballet 岡田	
	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 田上	12:10–12:40 ◎ビラcore 武塙		12:10–12:40 ◎ビラStretchC 下里	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 下里	12:00–12:50 ◎ビラB&A+ 中島		11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 中島		12:10–12:40 ◎ビラRefCore 下里	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 下里	12:30–13:00 ◎ビラBackStyle 岡田	12:30–13:00 ◎ビラControlF 中島		12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 三澤		12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 岡田			12:00–12:50 ◎ビラB+ 下里				
		13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 下里	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 三澤	13:10–13:40 ◎ビラControlF 岡田	13:10–13:40 ◎ビラcore 武塙	13:20–14:10 ◎ビラLower+ 三澤		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 三澤	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 三澤	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 下里	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 下里				13:30–14:20 ◎ビラLower+ 武塙	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 中島		12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 武塙	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 三澤	13:20–14:10 ◎ビラH&L+ 下里		12:50–13:40 ◎ビラLower+ 三澤	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 岡田	
		14:10–14:55 Power Waist Shape 下里			14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 中島	14:40–15:30 ◎ビラB+ 下里	定休日		14:10–14:40 ◎ビラRefBody 中島					定休日		14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 三澤			14:10–14:40 ◎ビラControlF 中島	14:40–15:30 ◎ビラB&A+ 中島	定休日			
															14:50–15:20 ◎ビラcore 武塙									
													15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 小林			15:30–16:20 ◎ビラLower+ 三澤								
						16:40–17:30 ◎ビラWaist+ 武塙				16:30–17:00 ◎ビラBackStyle 中島	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 三澤		16:50–17:20 ◎ビラRefBody 中島				16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 中島				16:30–17:20 ◎ビラLower+ 中島				
	17:30–18:00 ◎ビラControlF 田上							17:10–18:00 ◎ビラB+ 武塙				17:00–17:50 ◎ビラLower+ 三澤			17:00–17:50 ◎ビラLower+ 三澤	17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 武塙						17:10–18:00 ◎ビラLower+ 三澤	
		18:00–18:50 ◎ビラLower+ 三澤		18:00–18:50 ◎ビラLower+ 三澤	18:10–18:55 Power Basic 武塙	18:00–18:30 ◎ビラControlF 中島				18:10–19:00 ◎ビラLower+ 武塙	18:00–18:50 ◎ビラB+ 下里		17:50–18:20 ◎ビラBackStyle 中島						18:10–18:40 ◎ビラcore 武塙	17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 中島		17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 三澤		
	18:30–19:00 ◎ビラStretchC 岡田		18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 三澤					18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 中島	18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 武塙			18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 三澤			18:20–19:10 ◎ビラB+ 下里	18:20–19:10 ◎ビラB+ 武塙	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 小林					18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 三澤	
		19:20–20:05 Power Basic 下里		19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 三澤	19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 中島			19:50–20:20 ◎ビラHipLine 武塙	19:50–20:40 ◎ビラB+ 下里	19:30–20:00 ◎ビラcore 武塙	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 三澤	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 中島			19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 下里	19:40–20:10 ◎ビラStretchC 下里	19:30–20:00 Rin-Ballet 岡田	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 小林	19:10–20:00 ◎ビラB+ 中島			18:50–19:40 ◎ビラLower+ 三澤		
	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 岡田		19:50–20:20 Rin-Ballet 岡田																				19:50–20:20 ◎ビラTotalBody 下里	
								20:50–21:20 ◎ビラBackStyle 中島	21:10–21:40 ◎ビラStretchC 下里	20:30–21:20 ◎ビラUpper+ 武塙	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 三澤	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 中島				20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 下里	20:30–21:20 ◎ビラLower+ 中島	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 岡田	20:30–21:20 ◎ビラWaist+ 武塙			20:10–20:40 ◎ビラRefCore 下里		
	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 下里	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 三澤	20:50–21:20 Cardio Reform Blast 岡田	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 三澤	20:50–21:40 ◎ビラB&A+ 中島										21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 下里							21:10–21:40 ◎ビラStretchC 下里	20:50–21:35 Power Waist Shape 下里	

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 ◎ピラB&A+ 中島			
09:30-10:20 ◎ピラA+ 岡田	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 中島	09:20-10:10 ◎ピラLower+ 中島		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 三澤	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 下里
		10:40-11:10 ◎ピラcore 武塙			10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 下里
10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 中島	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 武塙			10:50-11:40 ◎ピラB+ 下里	
		11:40-12:10 ◎ピラTotalBody 下里			
	11:50-12:20 ◎ピラHipLine 武塙				11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 小林
12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 三澤				12:10-13:00 ◎ピラLower+ 小林	
	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 中島	12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 下里			
					13:10-14:00 ◎ピラLower+ 小林
13:30-14:20 ◎ピラLower+ 三澤					
		14:00-14:30 ◎ピラPerBackBody 武塙			
	14:10-15:00 ◎ピラJumpM 岡田		定休日		
14:50-15:40 ◎ピラB&A+ 岡田					
	15:30-16:00 Cardio Reform Blast 岡田				
		16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 三澤			
17:20-17:50 ◎ピラHipLine 武塙					
		17:40-18:30 ◎ピラLower+ 三澤			
	17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 三澤				18:00-18:50 ◎ピラB+ 武塙
18:20-18:50 ◎ピラBackStyle 武塙				18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 中島	
					19:20-19:50 ◎ピラcore 武塙
19:20-20:10 ◎ピラLower+ 小林	19:10-20:00 ◎ピラLower+ 三澤				
				19:50-20:20 ◎ピラHipLine 武塙	
					20:20-20:50 ◎ピラChestSR 岡田
20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 小林	20:30-21:15 Strong Hip&Legs 下里			20:50-21:20 ◎ピラBackStyle 武塙	

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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+