2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 清水屋小牧店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月11日02:02 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
				08:30–09:00 ◎ピラRefBody 荒牧							08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 荒牧							08:30–09:20 ◎ピラLower+ 村松						
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 長谷川	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 岩月	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 岩月	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 荒牧		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 大村	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 長谷川	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 岩月	09:30–10:20 ◎ピラB+ 岩月	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大村	09:50–10:40 ◎ピラB&A+ 岩月		09:30–10:00 ◎ピラControlF 長谷川	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 大村	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 村松	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 荒牧	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 岩月	09:50–10:40 ◎ピラB+ 長谷川		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大村	09:30–10:00 ◎ピラControlF 荒牧	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 村松	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 岩月	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 岩月
	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 長谷川	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 長谷川	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 岩月	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 村松		10:50–11:40 ◎ピラB+ 大村	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 村松	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 長谷川	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 岩月	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 大村	11:10–12:00 ◎ピラLower+ 村松		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 長谷川	10:50–11:40 ◎ピラB+ 大村	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 村松	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 村松	11:00–11:30 ◎ピラTotalBody 岩月	11:10–12:00 ◎ピラH&L+ 長谷川		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 大村	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 荒牧	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 村松	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 村松	10:45–11:35 ◎ピラH&L+ 荒牧
		12:30–13:00 ◎ピラBackStyle 長谷川		12:10–13:00 ◎ピラB+ 長谷川		12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 岩月	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 村松	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 長谷川	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 長谷川		12:30–13:00 ◎ピラTotalBody 岩月		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 荒牧	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 村松				12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 岩月				12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 村松	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 荒牧
	13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 大村			13:30–14:00 ◎ピラControlF 長谷川		13:30–14:00 ◎ピラRefCore 大村				13:15–13:45 ◎ピラcore 荒牧	13:30–14:20 ◎ピラB+ 毛利		14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 岩月		13:00–13:50 ◎ピラLower+ 岩月	13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 村松		13:50–14:35 Boost Upper&Lower 岩月		13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 長谷川	13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 岩月	
			14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 大村		定休日		14:30–15:00 ◎ピラBackStyle 大村					定休日			14:20–14:50 ◎ピラBackStyle 長谷川		14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 大村		定休日		14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 大村	14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 長谷川	
	15:00–15:50 ◎ピラLower+ 荒牧								15:00–15:50 ◎ピラH&L+ 長谷川		15:10–16:00 ◎ピラH&L+ 村松			15:00–15:45 Boost Upper&Lower 村松				15:30–16:20 ◎ピラB&A+ 村松					15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 岩月
				16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 長谷川				16:00–16:50 ◎ピラB+ 大村						16:15–16:45 ◎ピラBackStyle 長谷川			16:00–16:50 ◎ピラB+ 長谷川					15:50–16:40 ◎ピラWaist+ 荒牧	16:20–16:50 ◎ピラRefCore 岩月
			16:30–17:20 ◎ピラB+ 長谷川								16:30–17:20 ◎ピラLower+ 毛利													
				17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 村松		17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 村松				17:00–17:30 ◎ピラBackStyle 長谷川						17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 大村	17:20–17:50 ◎ピラControlF 長谷川	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 長谷川					17:10–17:40 ◎ピラBackStyle 長谷川	
											17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 毛利		17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 村松											
	18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 荒牧		18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 大村				18:00–18:50 ◎ピラLower+ 荒牧			18:10–19:00 ◎ピラLower+ 長谷川				18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 岩月					18:00–18:50 ◎ピラB+ 荒牧				
		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 大村		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 村松		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 荒牧		18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 大村	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 村松					18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 長谷川		18:20–19:10 ◎ピラB+ 大村		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 荒牧		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 岩月		18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 大村	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 長谷川
	19:50–20:20 ◎ピラRefBody 村松		19:50–20:20 ◎ピラBackStyle 大村				19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 村松			19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 岩月			19:30–20:20 ◎ピラB+ 岩月		19:20–20:10 ◎ピラLower+ 長谷川			19:20–20:10 ◎ピラLower+ 大村		19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 岩月				
		20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 村松				20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 岩月		19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 村松	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 村松					19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 岩月		19:45–20:30 Boost Upper&Lower 村松				19:40–20:30 ◎ピラB+ 岩月	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 大村	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 大村	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 長谷川
	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 村松		20:50–21:40 ◎ピラLower+ 長谷川				20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 荒牧			20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 岩月			20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 村松		20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 長谷川					20:40–21:30 ◎ピラLower+ 岩月			21:00–21:30 ◎ピラRefCore 長谷川	
		21:20–21:50 ◎ピラRefBody 村松				21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 岩月		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 村松	21:00–21:50 ◎ピラB+ 長谷川					21:00–21:50 ◎ピラLower+ 岩月		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 大村	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 大村				21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 大村	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 大村		21:00–21:50 ◎ピラB+ 荒牧

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
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
08:30-09:20 ◎ピラB&A+ 村松	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB+ 大村	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大村	08:30-09:00 ◎ピラRefBody 村松	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 村松
09:50-10:40 ◎ピラLower+ 村松		10:50-11:35 Boost Upper&Lower 大村	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 大村	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 村松	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 大村
11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 大村		12:10-13:00 ◎ピラLower+ 荒牧	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 長谷川	10:50-11:40 ◎ピラB+ 荒牧	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 長谷川
13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 大村		13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 荒牧		13:00-13:50 ◎ピラLower+ 大村	14:00-14:30 ◎ピラControlF 長谷川
14:50-15:20 ◎ピラTotalBody 岩月		14:50-15:40 ◎ピラB&A+ 大村	16:00-16:30 ◎ピラTotalBody 岩月	14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 荒牧	15:00-15:45 Boost Upper&Lower 村松
16:00-16:50 ◎ピラLower+ 岩月		18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 村松	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 長谷川	16:40-17:30 ◎ピラWaist+ 大村	17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 荒牧
17:30-18:15 Power Basic 大村		19:20-20:10 ◎ピラLower+ 村松	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 荒牧	18:00-18:45 Boost Upper&Lower 岩月	19:10-20:00 ◎ピラB+ 岩月
18:50-19:40 ◎ピラWaist+ 岩月		20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 長谷川	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 岩月	19:15-19:45 ◎ピラTotalBody 岩月	20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 岩月
			21:00-21:50 ◎ピラB+ 岩月		

【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RefBody	Refresh Body	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	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

◎ … 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+