2026年5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05月30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	－
		08:00–08:50 ◎ビラLower+ 岩月		08:00–08:50 ◎ビラLower+ 荒牧	08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 大村	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 岩月			08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 大村							08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 荒牧						08:00–08:50 ◎ビラLower+ 長谷川	
	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 長谷川	09:20–09:50 ◎ビラcore 岩月		09:20–10:05 Boost Upper&Lower 荒牧	09:20–09:50 ◎ビラTotalBody 大村	09:20–10:05 Power Basic 岩月	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 岩月	09:30–10:20 ◎ビラB+ 岩月	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 大村		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 長谷川	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 長谷川	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 村松	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 村松	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 大村	09:00–09:50 ◎ビラB+ 大村		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 大村	09:30–10:20 ◎ビラB+ 村松	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 村松	08:30–10:00 ◎ビラTotalBody 荒牧	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 荒牧	09:20–10:10 ◎ビラH&L+ 荒牧	
	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 長谷川	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 荒牧		10:40–11:10 ◎ビラcore 岩月	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 村松	10:40–11:30 ◎ビラB&A+ 荒牧	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 岩月	11:00–11:30 ◎ビラRefCore 岩月	10:40–11:10 ◎ビラTotalBody 岩月		10:50–11:20 ◎ビラControlF 長谷川	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 大村	10:50–11:40 ◎ビラB+ 村松	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 村松	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 荒牧	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 荒牧		10:45–11:35 ◎ビラLower+ 大村	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 村松	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 村松	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 村松	10:50–11:40 ◎ビラB+ 荒牧	10:40–11:10 ◎ビラcore 岩月	
	12:10–13:00 ◎ビラB+ 村松	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 荒牧		11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 村松	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 長谷川	12:00–12:30 ◎ビラRefCore 大村	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 大村	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 長谷川	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 長谷川		11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 大村	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 大村		11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 岩月		12:30–13:15 Strong Hip&Legs 長谷川		11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 大村	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 大村	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 村松			11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 岩月	
	13:30–14:20 ◎ビラB&A+ 村松	13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 岩月			13:00–13:30 ◎ビラControlF 長谷川	13:25–14:10 Boost Upper&Lower 岩月	13:30–14:00 ◎ビラcore 岩月	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 長谷川	13:00–13:45 Boost Upper&Lower 長谷川			13:00–13:50 ◎ビラLower+ 大村			13:00–13:30 ◎ビラControlF 荒牧		13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 岩月	13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 長谷川			13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 大村	13:00–13:45 Strong Hip&Legs 長谷川	
		14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 長谷川												14:00–14:50 ◎ビラLower+ 岩月				14:20–14:50 ◎ビラRefCore 大村	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 村松			14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 岩月		
				14:40–15:10 ◎ビラTotalBody 岩月		14:40–15:10 ◎ビラTotalBody 大村			14:40–15:10 ◎ビラBackStyle 大村			14:30–15:20 ◎ビラB+ 荒牧	14:20–15:05 Boost Upper&Lower 村松			14:30–15:00 ◎ビラBackStyle 大村				14:30–15:00 ◎ビラcore 岩月	15:00–15:30 ◎ビラRefBody 荒牧			
		15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 村松		15:40–16:30 ◎ビラLower+ 村松	15:40–16:30 ◎ビラB&A+ 村松	15:40–16:30 ◎ビラH&L+ 荒牧			15:40–16:25 Power Basic 村松			15:50–16:20 ◎ビラControlF 長谷川		15:20–15:50 ◎ビラControlF 長谷川	15:00–15:50 ◎ビラB+ 長谷川	15:40–16:30 ◎ビラLower+ 岩月				15:30–16:00 ◎ビラBackStyle 長谷川	16:00–16:50 ◎ビラB+ 長谷川		15:40–16:30 ◎ビラB+ 岩月	
								16:20–16:50 ◎ビラRefBody 村松					16:30–17:20 ◎ビラB&A+ 大村		16:20–16:50 ◎ビラRefCore 長谷川			16:15–16:45 ◎ビラBackStyle 長谷川			16:30–17:20 ◎ビラB&A+ 村松			
	17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 長谷川	17:00–17:50 ◎ビラB+ 村松		17:00–17:50 ◎ビラB+ 村松	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 村松	17:00–17:30 ◎ビラRefCore 荒牧			17:00–17:50 ◎ビラLower+ 村松							17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 岩月			17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 長谷川				17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 大村	17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 荒牧	
							17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 大村																	
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 村松							18:00–18:50 ◎ビラLower+ 長谷川			18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 荒牧	18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 荒牧	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 岩月	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 岩月	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 長谷川			18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 岩月	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 長谷川	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 長谷川				
							18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 大村														18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 長谷川	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 岩月		
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 大村						19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 荒牧	19:45–20:30 Strong Hip&Legs 村松			19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 荒牧	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 岩月	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 岩月	19:30–20:15 Boost Upper&Lower 長谷川	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 村松			19:30–20:20 ◎ビラB+ 長谷川	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 岩月	19:30–20:15 Power Basic 長谷川				
																					20:00–20:50 ◎ビラLower+ 大村	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 大村		
	21:00–21:45 Power Basic 大村						21:00–21:50 ◎ビラLower+ 荒牧	21:00–21:50 ◎ビラB+ 村松			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 村松	21:10–21:40 ◎ビラTotalBody 岩月	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 荒牧	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 長谷川	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 村松			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 長谷川	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 岩月	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 岩月	21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 大村	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 大村	

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	-
					08:00-08:45 Strong Hip&Legs 村松	定休日
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 長谷川	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 長谷川	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 荒牧	09:30-10:20 ◎ピラB+ 岩月	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 岩月	09:15-10:05 ◎ピラB+ 村松	
10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 長谷川	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 荒牧	10:30-11:20 ◎ピラB+ 村松	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 岩月	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 村松	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 岩月	
12:10-13:00 ◎ピラB+ 村松	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 村松		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 長谷川		12:20-12:50 ◎ピラcore 岩月	
13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 村松		13:00-13:45 Strong Back&Arms 荒牧	13:10-13:40 ◎ピラBackStyle 長谷川	14:00-14:50 ◎ピラB&A+ 大村	14:00-14:45 Boost Upper&Lower 荒牧	
		15:00-15:30 ◎ピラTotalBody 荒牧			15:40-16:30 ◎ピラB&A+ 荒牧	
		16:00-16:45 Power Basic 村松		16:00-16:50 ◎ピラLower+ 大村	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 大村	
17:25-18:10 Boost Upper&Lower 大村	18:00-18:30 ◎ピラTotalBody 岩月	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 荒牧	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 岩月	18:40-19:10 ◎ピラBackStyle 大村		
18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 大村	19:00-19:50 ◎ピラB+ 岩月					
19:40-20:30 ◎ピラLower+ 岩月	20:20-20:50 ◎ピラRefCore 大村	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 村松	19:50-20:35 Power Basic 大村	19:40-20:30 ◎ピラB+ 長谷川		
21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 岩月	21:20-21:50 ◎ピラBackStyle 大村	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 村松	21:05-21:55 ◎ピラB&A+ 大村	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 長谷川		

【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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	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+