2026年6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19日02:07 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 ◎ピラUpper+ 中島							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 中島	08:00–08:50 ◎ピラB+ 大村						08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 大村				
			10分			10分													10分	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 大村				
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 中島	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 岩月	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 荒牧	09:30–10:00 ◎ピラControlF 荒牧	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 荒牧	09:20–10:10 ◎ピラJumpM 荒牧		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 岩月	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中島		09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 大村	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 中島	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 中島	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 大村	09:30–10:20 ◎ピラB+ 亀山	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 亀山	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中島	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 中島	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 岩月	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 荒牧		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 大村	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 岩月	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 大村
	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 中島	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 岩月	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 岩月	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 亀山	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 荒牧	10:40–11:25 Boost Upper&Lower 亀山		10:50–11:20 ◎ピラcore 岩月	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 中島		10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 大村	10:50–11:20 ◎ピラcore 岩月	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 岩月	10:40–11:10 ◎ピラControlF 荒牧	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 亀山	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 岩月	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 中島	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 岩月	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 中島	10分		10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 大村	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 岩月	10:30–11:20 ◎ピラB+ 大村
	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 大村	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 中島	12:10–13:00 ◎ピラB+ 岩月	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 亀山	12:10–12:55 Power Basic 大村	12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 亀山		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 中島	10分		11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 中島	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 大村	12:00–12:50 ◎ピラWaist+ 亀山	11:40–12:25 Power Waist Shape 荒牧	12:10–12:40 ◎ピラcore 岩月	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 岩月	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 荒牧	12:10–12:40 ◎ピラcore 岩月	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 中島	11:20–12:10 ◎ピラJumpM 荒牧		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 岩月	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 大村	
	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 大村	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 中島			13:30–14:20 ◎ピラLower+ 岩月	13:20–13:50 ◎ピラcore 荒牧		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 中島	13:00–13:50 ◎ピラJumpM 岩月		12:50–13:35 Boost Upper&Lower 中島		13:20–13:50 ◎ピラRefBody 亀山			13:30–14:20 ◎ピラB+ 亀山	13:30–14:15 Strong Hip&Legs 荒牧			13:00–13:45 Boost Upper&Lower 中島		13:10–13:40 ◎ピラRefBody 岩月		13:00–13:30 ◎ピラcore 岩月
	14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 亀山			10分		14:20–15:10 ◎ピラB+ 大村			14:20–14:50 ◎ピラRefCore 岩月					14:40–15:10 ◎ピラBackStyle 大村		14:50–15:20 ◎ピラRefBody 亀山	14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 大村	14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 亀山		14:15–15:05 ◎ピラLower+ 中島			14:00–14:50 ◎ピラLower+ 亀山
				15:00–15:50 ◎ピラJumpM 岩月							15:30–16:20 ◎ピラLower+ 亀山		15:40–16:30 ◎ピラB&A+ 岩月	15:40–16:30 ◎ピラLower+ 中島	16:00–16:50 ◎ピラLower+ 大村			15:00–15:45 Boost Upper&Lower 中島				10分	15:00–15:50 ◎ピラJumpM 荒牧	
			16:00–16:30 ◎ピラcore 岩月			15:40–16:30 ◎ピラLower+ 中島											16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 亀山			16:00–16:30 ◎ピラRefCore 亀山				16:20–16:50 ◎ピラRefCore 亀山
				16:40–17:30 ◎ピラLower+ 中島											10分									10分
		17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 亀山	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 大村		17:20–18:10 ◎ピラB+ 大村	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 大村		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 亀山	17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 大村			17:30–18:15 Boost Upper&Lower 大村	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 岩月	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 中島	17:20–18:10 ◎ピラJumpM 岩月					17:00–17:50 ◎ピラB+ 亀山		17:20–17:50 ◎ピラControlF 荒牧	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 大村	17:20–18:10 ◎ピラJumpM 岩月
	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 荒牧		18:15–18:45 ◎ピラBackStyle 大村	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 中島	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 大村			18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 亀山	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 大村		18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 亀山	18:45–19:35 ◎ピラUpper+ 荒牧		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 岩月		18:00–18:45 Boost Upper&Lower 岩月	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 荒牧	18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 岩月	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 岩月			10分		
		18:50–19:20 ◎ピラRefBody 亀山														10分						18:20–19:10 ◎ピラJumpM 荒牧	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 荒牧	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 荒牧
	19:30–20:20 ◎ピラB+ 亀山		19:30–20:20 ◎ピラLower+ 中島	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 岩月	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 岩月			19:40–20:25 Strong Hip&Legs 大村	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 亀山						20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 大村	19:30–20:20 ◎ピラJumpM 荒牧	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 亀山	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 大村	19:30–20:20 ◎ピラB+ 亀山			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 中島		
		20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 大村									20:00–20:30 ◎ピラRefBody 荒牧	20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 亀山											20:00–20:50 ◎ピラB+ 亀山	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 荒牧
	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 亀山	21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 大村	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 中島	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 岩月	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 岩月			21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 大村	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 亀山		21:00–21:50 ◎ピラB+ 荒牧	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 亀山			21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 大村	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 荒牧	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 亀山	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 大村	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 亀山			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 中島	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 亀山	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 亀山

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
臨時休業	09:30-10:00 ◎ピラControlF 荒牧 10:30-11:00 ◎ピラTotalBody 岩月 11:30-12:20 ◎ピラLower+ 岩月 17:30-18:00 ◎ピラBackStyle 大村 18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 亀山 19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 中島 21:10-21:55 Boost Upper&Lower 中島	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 岩月 10分 09:20-10:10 ◎ピラJumpM 岩月 10:40-11:30 ◎ピラB+ 荒牧 12:00-12:30 ◎ピラControlF 荒牧 13:00-13:45 Strong Back&Arms 大村 14:20-15:10 ◎ピラWaist+ 大村 15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 中島 17:00-17:50 ◎ピラLower+ 中島	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB+ 岩月 10:50-11:20 ◎ピラcore 岩月 10分 11:50-12:40 ◎ピラJumpM 荒牧 14:00-14:45 Boost Upper&Lower 中島 17:00-17:30 ◎ピラRefCore 荒牧 18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 中島 19:30-20:15 Power Waist Shape 大村 21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 大村	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 亀山 10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 亀山 11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 岩月 15:10-15:55 Power Basic 亀山 10分 16:30-17:20 ◎ピラJumpM 荒牧 18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 荒牧 19:40-20:30 ◎ピラLower+ 大村 21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 大村

【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
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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+