2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 盛岡青山店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月14日02:04 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
				08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 渡邊							08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 品田							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 神田						
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大渕	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 佐古	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 大渕	09:20–09:50 ◎ピラRefCore 渡邊		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 田中	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 田中	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 大渕	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 田中	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 品田	09:20–10:10 ◎ピラB+ 品田		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 佐古	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 神田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 渡邊	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 佐古	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 大渕	09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 神田		09:30–10:20 ◎ピラB+ 田中	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 品田	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 渡邊	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 渡邊	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大渕
	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 神田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 大渕	10:50–11:40 ◎ピラB+ 佐古	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 佐古		10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 田中	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 品田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 品田	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 田中	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 品田	10:40–11:10 ◎ピラChestSR 田中		10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 佐古	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 佐古	10:50–11:40 ◎ピラB+ 渡邊	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 佐古	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 大渕	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 大渕		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 田中	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 田中	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 渡邊	10:50–11:20 ◎ピラcore 渡邊	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 大渕
	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 神田	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 大渕	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 佐古	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 佐古		12:10–12:40 ◎ピラRefCore 品田	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 品田	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 品田	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 佐古	11:50–12:20 ◎ピラcore 渡邊	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 田中		12:10–12:40 ◎ピラcore 渡邊	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 佐古	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 神田	●11:50–12:40 ◎ピラB+ 佐古	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 神田	12:00–12:30 ◎ピラRefBody 渡邊		12:10–12:40 ◎ピラcore 渡邊	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 田中	12:10–13:00 ◎ピラB+ 田中	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 品田	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 品田
		13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 田中		14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 田中		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 品田		13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 渡邊	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 佐古	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 田中	14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 田中		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 渡邊	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 渡邊	13:30–14:00 ◎ピラChestSR 田中	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 大渕	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 神田	13:00–13:30 ◎ピラcore 渡邊		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 渡邊	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 大渕	13:30–14:00 ◎ピラcore 渡邊	12:50–13:20 ◎ピラChestSR 田中	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 品田
									14:10–14:40 ◎ピラcore 渡邊									14:00–14:50 ◎ピラB+ 品田				14:30–15:00 ◎ピラChestSR 田中		
			16:00–16:30 ◎ピラcore 渡邊	15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 田中			16:00–16:30 ◎ピラChestSR 田中	14:30–15:00 ◎ピラRefCore 渡邊			15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 大渕		14:30–15:00 ◎ピラRefCore 神田	14:30–15:00 ◎ピラcore 渡邊			14:30–15:20 ◎ピラB+ 佐古	15:20–16:10 ◎ピラWaist+ 品田					
	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 渡邊	17:00–17:30 ◎ピラcore 菊川	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 田中	16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 神田		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 佐古	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 渡邊	16:20–17:10 ◎ピラB+ 佐古	17:00–17:30 ◎ピラcore 渡邊		●16:20–17:10 ◎ピラB+ 佐古		17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 田中		16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 田中	17:00–17:30 ◎ピラChestSR 田中		16:40–17:10 ◎ピラTotalBody 田中		17:00–17:30 ◎ピラRefCore 品田	17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 佐古		17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 田中
				17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 神田							17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 佐古							17:40–18:30 ◎ピラLower+ 田中						
	18:20–18:50 ◎ピラcore 渡邊	18:00–18:50 ◎ピラB+ 品田	18:20–18:50 ◎ピラTotalBody 田中			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 大渕	18:20–18:50 ◎ピラcore 渡邊	18:00–18:50 ◎ピラB+ 神田	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 渡邊	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 大渕			18:20–18:50 ◎ピラRefBody 田中	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 品田	18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 菊川	18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 田中	18:20–19:10 ◎ピラB+ 田中		18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 大渕	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 佐古	18:00–18:50 ◎ピラB+ 神田	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 田中	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 田中
	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 品田	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 品田	19:20–20:10 ◎ピラB+ 神田			19:40–20:10 ◎ピラRefCore 佐古	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 神田	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 佐古	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 神田	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 大渕			19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 大渕	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 品田	19:20–20:10 ◎ピラB+ 品田	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 品田	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 渡邊		19:20–20:10 ◎ピラLower+ 神田	19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 神田	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 神田	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 神田	●19:20–20:10 ◎ピラLower+ 品田
	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 品田	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 田中	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 神田			20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 佐古	20:40–21:30 ◎ピラB+ 神田	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 佐古	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 神田	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 佐古			20:40–21:30 ◎ピラLower+ 大渕	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 大渕	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 品田	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 品田	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 渡邊		20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 神田	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 神田	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 佐古	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 佐古	●20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 田中

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
08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 品田	定休日			08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 佐古	
09:20-10:10 ◎ピラWaist+ 品田		09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 神田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 渡邊	09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 佐古	09:30-10:20 ◎ピラB+ 佐古
10:40-11:30 ◎ピラLower+ 大渕		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 神田	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 渡邊	10:40-11:10 ◎ピラcore 渡邊	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 佐古
12:00-12:50 ◎ピラB+ 渡邊		12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 渡邊	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 佐古 12:50-13:20 ◎ピラTotalBody 菊川	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 渡邊 13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 神田	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 神田
13:20-13:50 ◎ピラcore 渡邊					13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 神田
14:20-14:50 ◎ピラRefCore 佐古					
15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 佐古				15:20-15:50 ◎ピラTotalBody 田中	
16:40-17:10 ◎ピラRefCore 神田				16:20-17:10 ◎ピラLower+ 田中	17:00-17:30 ◎ピラRefCore 神田
17:40-18:30 ◎ピラLower+ 神田		18:20-18:50 ◎ピラRefCore 品田	17:20-18:10 ◎ピラB+ 品田 18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 田中	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 大渕	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 大渕
		19:20-20:10 ◎ピラLower+ 品田	19:40-20:10 ◎ピラChestSR 田中		19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 品田
		20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 大渕	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 大渕		20:40-21:30 ◎ピラB+ 品田

【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
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30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

◎ … 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）

【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+