2026年5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05月03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(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 ◎ピラLower+ 渡邊		08:00–08:45 Boost Upper&Lower 品田	08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 品田	08:00–08:45 Power Waist Shape 品田			08:00–08:50 ◎ピラLower+ 今野						08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 大渕							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 品田	
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 渡邊	09:20–10:10 ◎ピラB+ 品田		09:20–10:05 Strong Back&Arms 品田	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 品田	09:20–10:10 ◎ピラB+ 品田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 渡邊	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 渡邊	09:20–10:10 ◎ピラB+ 今野		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大渕	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 品田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 品田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 品田	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 品田	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 大渕		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 品田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 三浦	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 品田	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 品田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 大渕	●09:20–10:10 ◎ピラLower+ 品田	
	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 渡邊	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 品田		10:40–11:25 Strong Hip&Legs 渡邊	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 品田	10:40–11:25 Boost Upper&Lower 今野	10:50–11:20 ◎ピラcore 渡邊	10:50–11:35 Strong Back&Arms 今野	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 渡邊		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 大渕	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 品田	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 品田	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 品田	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 品田	10:40–11:10 ◎ピラRefBody 三浦		10:50–11:20 ◎ピラRefCore 品田	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 三浦	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 品田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 品田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 大渕	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 三浦	
	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 品田			12:00–12:30 ◎ピラRefCore 渡邊	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 渡邊	12:00–12:30 ◎ピラRefBody 今野	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 渡邊	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 今野	11:40–12:10 ◎ピラcore 渡邊		12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 今野	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 大渕	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 菊川	12:10–12:55 Power Waist Shape 品田	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 大渕	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 渡邊		11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 三浦	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 中鉢	11:50–12:35 Strong Back&Arms 品田	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 品田	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 三浦	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 三浦	
	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 品田				14:00–14:50 ◎ピラLower+ 大渕		12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 今野	13:30–14:00 ◎ピラcore 渡邊			13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 菊川	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 今野	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 菊川		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 大渕			13:10–13:40 ◎ピラRefCore 三浦	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 大渕		13:10–13:40 ◎ピラRefBody 渡邊	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 三浦		
		14:20–14:50 ◎ピラTotalBody 渡邊	定休日			15:00–15:45 Strong Back&Arms 今野			15:00–15:45 Power Waist Shape 品田	定休日						14:20–14:50 ◎ピラRefCore 渡邊	定休日	14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 渡邊					14:20–14:50 ◎ピラRefCore 品田	定休日
	15:20–16:10 ◎ピラLower+ 今野			15:20–15:50 ◎ピラRefBody 渡邊	15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 大渕											15:20–16:10 ◎ピラB+ 三浦							15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 中鉢	
		16:40–17:10 ◎ピラRefBody 今野		16:20–17:10 ◎ピラLower+ 大渕	16:40–17:10 ◎ピラRefCore 渡邊	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 大渕		17:00–17:30 ◎ピラRefCore 品田	16:20–17:05 Power Basic 品田							16:40–17:10 ◎ピラRefBody 中鉢			17:00–17:30 ◎ピラRefBody 中鉢					16:40–17:10 ◎ピラRefBody 中鉢	
	17:20–17:50 ◎ピラcore 渡邊										17:25–18:10 Strong Back&Arms 渡邊	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 渡邊			17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 品田					17:00–17:50 ◎ピラLower+ 大渕	17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 中鉢	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 大渕		
		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 今野		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 大渕	17:40–18:25 Strong Hip&Legs 渡邊	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 大渕	18:00–18:45 Strong Hip&Legs 今野	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 渡邊	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 品田		18:40–19:10 ◎ピラcore 渡邊	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 大渕	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 渡邊	18:00–18:45 Strong Back&Arms 今野	18:20–19:10 ◎ピラB+ 品田	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 中鉢		18:00–18:45 Power Waist Shape 中鉢					17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 中鉢	
	18:20–18:50 ◎ピラTotalBody 渡邊																	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 渡邊		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 大渕	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 中鉢		18:20–18:50 ◎ピラRefBody 中鉢	
	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 今野						19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 大渕	19:20–20:10 ◎ピラB+ 品田			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 菊川	19:40–20:10 ◎ピラTotalBody 渡邊	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 渡邊	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 今野	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 渡邊			19:20–20:05 Boost Upper&Lower 中鉢	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 大渕	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 大渕	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 渡邊		19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 中鉢	
	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 今野						20:40–21:30 ◎ピラLower+ 大渕	20:40–21:25 Power Waist Shape 品田			21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 菊川	20:40–21:25 Strong Back&Arms 渡邊	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 大渕	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 今野	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 渡邊			20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 中鉢	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 大渕	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 中鉢	21:00–21:30 ◎ピラcore 渡邊		20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 中鉢	

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	-
					08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 品田	定休日
09:30-10:00 ◎ピラRefBody 三浦	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 三浦	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 三浦	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 渡邊	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 渡邊	09:20-10:10 ◎ピラB+ 品田	
10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 三浦	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 三浦	10:30-11:15 Strong Hip&Legs 三浦	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 中鉢	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 中鉢	10:40-11:10 ◎ピラRefBody 渡邊	
11:50-12:40 ◎ピラLower+ 大渕	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 大渕	11:45-12:30 Strong Back&Arms 渡邊	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 中鉢	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 中鉢	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 渡邊	
13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 大渕	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 大渕	13:00-13:30 ◎ピラTotalBody 渡邊	13:10-13:40 ◎ピラcore 渡邊			
14:30-15:00 ◎ピラRefBody 渡邊			14:10-14:40 ◎ピラTotalBody 渡邊		14:00-14:50 ◎ピラLower+ 大渕	
15:30-16:00 ◎ピラcore 渡邊					15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 大渕	
					16:40-17:10 ◎ピラRefBody 三浦	
	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 中鉢		17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 菊川	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 中鉢	17:40-18:30 ◎ピラB+ 三浦	
18:20-18:50 ◎ピラRefCore 渡邊	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 中鉢	18:30-19:15 Power Basic 品田	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 品田	18:20-18:50 ◎ピラRefBody 三浦		
19:20-20:10 ◎ピラLower+ 品田	19:40-20:10 ◎ピラRefCore 品田	19:45-20:30 Boost Upper&Lower 品田	19:40-20:25 Strong Back&Arms 品田	19:20-20:10 ◎ピラB+ 三浦		
20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 品田	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 品田	21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 菊川	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 品田	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 三浦		

【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B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	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+