2026年3月レッスンスケジュール Rintosull ツインゲート橿原店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月31日02:10 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	－	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	－
							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 政吉							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 古俵						08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 新谷	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 児玉				
		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加井	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 政吉	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加井	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 新谷	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 青島	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 政吉		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 政吉	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 政吉	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 古俵	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 新谷	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 新谷	09:20–10:05 Power Basic 新谷		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加井	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加井	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 青島	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 政吉	09:20–10:05 Power Basic 新谷	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 古俵		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 児玉	
		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 政吉	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 政吉	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加井	10:30–11:15 Power Basic 新谷	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 新谷	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 加井		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 政吉	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 児玉	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 青島	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 新谷	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加井	●10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 新谷		10:50–11:35 Power Basic 加井	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 古俵	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 政吉	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 新谷	●10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 児玉	●10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 古俵		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 児玉	
		12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加井	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加井	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加井	●11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 新谷	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 加井	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 政吉		12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 政吉	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加井	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 古俵	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 新谷	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 政吉	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 児玉		12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加井	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 加井	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 児玉	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 政吉	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 政吉	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 児玉		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 政吉	
		13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 古俵	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 加井		13:05–13:35 ◎ﾋﾞﾗRefBody 政吉				13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 加井		13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 児玉	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 古俵	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 政吉			13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 青島	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 加井		13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 政吉		13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 古俵		13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 児玉	
定休日					14:05–14:55 ◎ﾋﾞﾗLower+ 新谷			定休日	14:30–15:15 Power Basic 新谷		14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 政吉	14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 古俵			定休日		14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 古俵			14:15–15:00 Boost Upper&Lower 政吉		定休日	14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 新谷	臨時休業
							15:10–15:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 政吉							15:15–15:45 ◎ﾋﾞﾗStretchC 児玉						15:30–16:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 児玉				
						16:05–16:50 Boost Upper&Lower 青島	16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加井				15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 青島		16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 児玉	16:15–17:00 Boost Upper&Lower 古俵						16:30–17:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 児玉	●16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 加井			
		17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 新谷		16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 新谷		17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 青島	17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 加井		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 児玉				17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 児玉	17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 新谷		16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 新谷			16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 古俵		17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 児玉	17:40–18:25 Power Basic 児玉			
			17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 加井	18:10–18:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 新谷	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 政吉	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加井			18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 児玉	18:00–18:45 Power Basic 新谷			18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 児玉			18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 新谷	18:15–19:00 Boost Upper&Lower 児玉	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 古俵	18:05–18:50 Boost Upper&Lower 古俵				18:15–19:00 Power Basic 新谷	
		18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 古俵																						
			19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 新谷	19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 政吉	19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 政吉				19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加井	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 青島	19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 政吉	19:15–20:00 Power Basic 加井	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加井			19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 青島	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 児玉	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 古俵	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 新谷				19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 新谷	
		19:50–20:35 Power Basic 新谷				19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加井																		
			20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 新谷	20:35–21:20 Boost Upper&Lower 政吉	20:30–21:15 Power Basic 政吉				20:45–21:30 Boost Upper&Lower 加井	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 新谷	20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 児玉	20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 加井				20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 政吉	20:50–21:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 児玉	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 新谷	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 古俵				20:50–21:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 政吉	
		21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 新谷				21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 加井							21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 加井											

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
–	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
臨時休業	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 児玉 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 児玉 12:10–12:40 ◎ピラStretchC 児玉 16:40–17:25 Boost Upper&Lower 政吉 18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 政吉 19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 政吉 20:40–21:30 ◎ピラLower+ 古俵	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 古俵 10:50–11:35 Power Basic 新谷 12:10–13:00 ◎ピラLower+ 古俵 15:20–16:10 ◎ピラB+ 政吉 16:40–17:30 ◎ピラLower+ 新谷 18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 政吉 19:20–20:10 ◎ピラLower+ 新谷 20:40–21:25 Boost Upper&Lower 政吉	08:00–08:30 ◎ピラRefBody 加井 08:00–09:30 ◎ピラRefCore 加井 10:00–10:50 ◎ピラLower+ 古俵 11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 新谷 12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 古俵 16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 新谷 17:40–18:25 Power Basic 新谷	08:00–08:45 Power Basic 政吉 09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 政吉 10:40–11:30 ◎ピラB+ 加井 12:00–12:50 ◎ピラB&A+ 加井 16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 児玉 17:50–18:20 ◎ピラStretchC 児玉	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 加井 10:50–11:35 Power Basic 加井 12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 加井 13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 児玉 17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 古俵 18:20–18:50 ◎ピラRefCore 新谷 19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 児玉 20:40–21:30 ◎ピラLower+ 児玉	09:30–10:20 ◎ピラB+ 青島 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 古俵 12:10–13:00 ◎ピラLower+ 政吉 16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 加井 17:50–18:40 ◎ピラLower+ 加井 19:10–20:00 ◎ピラB+ 政吉 20:30–21:15 Boost Upper&Lower 加井

【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StretchC	Stretch&Conditioning	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	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

◎ … 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）

10分
レッスン前
10分講座
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+