2026年5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05月27日02:02 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+ 新谷		08:00–08:30 ◎ビラPerBackBody 加井	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 政吉	08:00–08:30 ◎ビラControlF 政吉			08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 加井							08:00–08:50 ◎ビラLower+ 児玉						08:00–08:45 Boost Upper&Lower 新谷	
	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 児玉	09:20–10:05 Power Basic 新谷		09:00–09:45 Boost Upper&Lower 児玉	09:20–10:10 ◎ビラWaist+ 政吉	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 政吉	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 児玉	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 児玉	09:20–10:05 Boost Upper&Lower 政吉		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 政吉	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 加井	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 加井	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 政吉	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 政吉	09:20–10:05 Power Basic 児玉		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 新谷	09:30–10:15 Power Basic 新谷	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 政吉	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 新谷	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 政吉	09:10–10:00 ◎ビラB+ 加井	
	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 児玉	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 児玉		10:10–11:00 ◎ビラUpper+ 政吉	10:40–11:10 ◎ビラPerBackBody 青島	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 児玉	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 児玉	10:30–11:20 ◎ビラB+ 加井	10:30–11:00 ◎ビラPerBackBody 加井		10:50–11:20 ◎ビラControlF 政吉	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 政吉	10:50–11:40 ◎ビラB+ 政吉	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 児玉	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 政吉	10:30–11:00 ◎ビラChestSR 児玉		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 加井	10:40–11:30 ◎ビラWaist+ 新谷	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 新谷	10:45–11:30 Boost Upper&Lower 新谷	10:40–11:30 ◎ビラB+ 政吉	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 新谷	
	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 加井	11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 加井		11:30–12:00 ◎ビラChestSR 児玉	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 新谷	11:40–12:10 ◎ビラStretchC 児玉	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 新谷	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 政吉	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 新谷		11:50–12:40 ◎ビラB+ 加井	12:10–12:55 Power Basic 青島	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 児玉	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 児玉	12:10–13:00 ◎ビラB+ 加井	11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 児玉		12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 政吉	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 新谷	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 政吉	12:00–12:50 ◎ビラB+ 青島	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 竹本	11:50–12:20 ◎ビラStretchC 児玉	
	13:10–13:55 Power Basic 加井			12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 新谷	13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 政吉		13:10–13:55 Boost Upper&Lower 新谷	13:10–13:55 Power Basic 政吉	12:50–13:20 ◎ビラRefCore 新谷		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 加井	13:20–13:50 ◎ビラRefBody 加井	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 児玉	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 政吉				13:20–13:50 ◎ビラRefCore 政吉	13:10–13:55 Power Basic 政吉	13:20–13:50 ◎ビラChestSR 児玉	13:20–14:10 ◎ビラLower+ 宮野		13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 加井	
		14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 加井		14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 新谷		14:20–15:10 ◎ビラB+ 児玉			14:00–14:50 ◎ビラH&L+ 政吉							14:20–14:50 ◎ビラPerBackBody 加井			14:30–15:20 ◎ビラLower+ 政吉				14:30–15:00 ◎ビラPerBackBody 加井	
		15:40–16:10 ◎ビラChestSR 児玉		15:20–16:10 ◎ビラB+ 政吉	15:25–16:15 ◎ビラLower+ 新谷	15:40–16:25 Boost Upper&Lower 加井			15:20–16:10 ◎ビラB+ 政吉							15:20–16:10 ◎ビラB+ 加井						15:25–16:10 Power Basic 児玉	
		16:40–17:30 ◎ビラB&A+ 児玉		16:40–17:30 ◎ビラLower+ 政吉	16:45–17:30 Power Basic 新谷	17:00–17:30 ◎ビラRefBody 加井	16:50–17:40 ◎ビラB+ 加井		16:40–17:30 ◎ビラLower+ 新谷		16:40–17:30 ◎ビラH&L+ 児玉			16:50–17:20 ◎ビラChestSR 児玉	16:50–17:40 ◎ビラB+ 加井	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 加井		17:00–17:50 ◎ビラB+ 加井		17:00–17:30 ◎ビラRefBody 加井	16:50–17:40 ◎ビラLower+ 児玉	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 宮野	16:40–17:30 ◎ビラLower+ 児玉	
	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 政吉						18:10–18:40 ◎ビラRefCore 新谷				18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 児玉	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 青島	18:10–19:00 ◎ビラB+ 児玉	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 新谷	18:10–18:40 ◎ビラPerBackBody 加井			18:10–18:40 ◎ビラControlF 政吉	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 加井	18:10–19:00 ◎ビラB&A+ 加井	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 児玉		
	19:30–20:00 ◎ビラControlF 政吉						19:10–20:00 ◎ビラLower+ 新谷	19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 政吉			19:20–20:05 Power Basic 政吉	19:40–20:30 ◎ビラB+ 児玉	19:30–20:00 ◎ビラStretchC 児玉	19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 新谷	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 新谷			19:40–20:25 Boost Upper&Lower 政吉	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 児玉	19:15–20:05 ◎ビラB+ 加井	19:30–20:00 ◎ビラControlF 児玉	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 竹本	
	20:30–21:20 ◎ビラB&A+ 加井						20:30–21:20 ◎ビラB&A+ 加井	20:30–21:20 ◎ビラB+ 新谷			20:30–21:20 ◎ビラLower+ 児玉	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 新谷	20:30–21:20 ◎ビラLower+ 新谷	20:35–21:20 Power Basic 新谷	20:30–21:20 ◎ビラUpper+ 新谷			21:00–21:30 ◎ビラChestSR 児玉	20:30–21:20 ◎ビラWaist+ 児玉	20:30–21:20 ◎ビラUpper+ 加井	20:30–21:20 ◎ビラH&L+ 加井	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 児玉	

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	-
					08:00-08:30 ◎ピラControlF 政吉	定休日
					09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 政吉	
09:30-10:00 ◎ピラStretchC 児玉	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 竹本	09:30-10:15 Power Basic 加井	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 新谷	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 加井		
10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 児玉	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 加井	10:40-11:10 ◎ピラRefBody 政吉	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 児玉	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 新谷	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 竹本	
11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 竹本	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 加井	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 政吉	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 青島	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 竹本	11:40-12:10 ◎ピラRefCore 政吉	
13:10-13:40 ◎ピラControlF 児玉	13:30-14:20 ◎ピラB+ 政吉	13:00-13:50 ◎ピラWaist+ 新谷		13:10-13:40 ◎ピラPerBackBody 加井		
14:10-15:00 ◎ピラLower+ 宮野		14:20-15:05 Boost Upper&Lower 新谷				
					15:30-16:15 Boost Upper&Lower 新谷	
	16:55-17:45 ◎ピラWaist+ 新谷				16:40-17:30 ◎ピラWaist+ 新谷	
18:20-19:10 ◎ピラLower+ 政吉	18:15-19:05 ◎ピラUpper+ 宮野	17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 新谷	18:10-19:00 ◎ピラWaist+ 加井	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 竹本		
19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 宮野	19:30-20:00 ◎ピラPerBackBody 加井	19:10-20:00 ◎ピラH&L+ 政吉	19:30-20:15 Boost Upper&Lower 加井	19:30-20:00 ◎ピラRefCore 新谷		
21:00-21:30 ◎ピラControlF 政吉	20:30-21:20 ◎ピラLower+ 新谷	20:30-21:20 ◎ピラB+ 政吉	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 宮野	20:30-21:15 Boost Upper&Lower 新谷		

【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
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	◎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ControlF	Control Flow	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）

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+