2026年6月レッスンスケジュール Rintosull ツインゲート榴原店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月22日02:06 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	–
						08:00–08:50 ◎ピラB+ 児玉							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 竹本							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 加井					
	09:30–10:15 Power Basic 児玉	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 加井	09:30–10:15 Power Basic 政吉	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 児玉	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 政吉	09:50–09:50 ◎ピラTotalBody 加井		09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 加井	09:30–10:15 Power Basic 政吉	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 竹本	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 児玉	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 加井	09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 新谷		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 竹本	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 児玉	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 加井	09:30–10:20 ◎ピラB+ 政吉	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 政吉	09:20–09:50 ◎ピラPerBackBody 加井		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 加井	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 加井	
	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 政吉	10:30–11:20 ◎ピラB+ 加井	10:40–11:30 ◎ピラB&A+ 新谷	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 児玉	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 児玉	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 加井		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 加井	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 竹本	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 竹本	10:40–11:30 ◎ピラB+ 児玉	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 加井	10:40–11:30 ◎ピラB+ 新谷		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 児玉	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 児玉	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 加井	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 政吉	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 加井	10:20–11:05 Power Basic 児玉		10:50–11:40 ◎ピラB+ 加井	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 政吉	
	12:00–12:50 ◎ピラWaist+ 政吉	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 竹本	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 竹本	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 青島	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 児玉	11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 政吉		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 竹本	12:00–12:30 ◎ピラHipLine 児玉	12:00–12:50 ◎ピラB+ 加井	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 新谷	12:10–12:40 ◎ピラControlF 政吉	12:00–12:30 ◎ピラBackStyle 児玉		12:10–12:40 ◎ピラRefBody 政吉	11:50–12:40 ◎ピラB+ 新谷	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 政吉	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 児玉	12:00–12:30 ◎ピラPerBackBody 加井	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 新谷		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 新谷	12:00–12:50 ◎ピラB+ 新谷	
	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 新谷	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 新谷	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 加井	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 竹本	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 竹本	13:00–13:30 ◎ピラStretchC 児玉		13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 新谷	13:00–13:30 ◎ピラStretchC 児玉	13:20–14:10 ◎ピラH&L+ 加井		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 政吉			13:10–13:55 Power Basic 政吉	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 児玉		13:30–14:00 ◎ピラBackStyle 児玉	13:00–13:50 ◎ピラB+ 新谷	12:50–13:20 ◎ピラStretchC 児玉		13:30–14:00 ◎ピラRefBody 新谷		
						14:20–15:10 ◎ピラLower+ 政吉			14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 竹本				14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 新谷			14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 新谷				14:20–14:50 ◎ピラRefCore 新谷	14:40–15:10 ◎ピラHipLine 児玉				
		16:00–16:30 ◎ピラRefCore 加井			16:20–16:50 ◎ピラRefCore 政吉	15:40–16:30 ◎ピラB&A+ 新谷		16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 加井					16:00–16:30 ◎ピラRefBody 児玉		16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 児玉		16:20–16:50 ◎ピラRefBody 政吉					15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 新谷				
	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 政吉	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 竹本	17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 加井	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 竹本	17:20–18:10 ◎ピラB+ 児玉	17:00–17:30 ◎ピラRefCore 新谷		17:20–17:50 ◎ピラHipLine 児玉	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 政吉	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 政吉		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 新谷	17:00–17:30 ◎ピラStretchC 児玉		17:30–18:00 ◎ピラPerBackBody 加井	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 加井	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 新谷		17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 児玉	17:00–17:30 ◎ピラRefCore 新谷		17:05–17:50 Power Basic 新谷		
	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 政吉	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 新谷	18:20–19:10 ◎ピラB+ 加井	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 加井	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 竹本			18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 児玉	18:40–19:10 ◎ピラControlF 政吉	18:45–19:30 Power Basic 政吉	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 政吉	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 新谷			18:30–19:20 ◎ピラLower+ 加井	18:45–19:30 Power Basic 新谷	18:20–19:10 ◎ピラB+ 加井	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 竹本	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 児玉			18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 竹本	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 児玉	
	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 新谷	19:40–20:30 ◎ピラB+ 政吉	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 竹本	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 加井	20:00–20:30 ◎ピラControlF 政吉			19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 新谷	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 政吉	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 加井	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 加井	19:40–20:30 ◎ピラB+ 児玉			19:50–20:35 Boost Upper&Lower 政吉	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 新谷	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 新谷	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 児玉	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 児玉			19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 政吉	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 児玉	
	21:00–21:50 ◎ピラB+ 新谷	21:00–21:30 ◎ピラControlF 政吉	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 竹本	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 加井	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 竹本			21:00–21:30 ◎ピラRefCore 新谷	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 児玉	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 加井	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 加井	21:00–21:50 ◎ピラChestSR 児玉			21:00–21:50 ◎ピラB+ 政吉	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 竹本	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 新谷	21:00–21:30 ◎ピラControlF 児玉	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 竹本			21:00–21:30 ◎ピラRefCore 政吉	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 青島	

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	Aスタジオ
		08:00-08:30 ◎ピラControlF 政吉			
		09:00-09:50 ◎ピラLower+ 政吉			
09:30-10:20 ◎ピラB+ 児玉	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 加井			09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 政吉	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 加井
		10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 新谷			
10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 児玉	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 加井			10:50-11:35 Power Basic 新谷	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 加井
		11:40-12:10 ◎ピラRefBody 政吉			
11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 加井	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 新谷			12:00-12:50 ◎ピラWaist+ 新谷	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 竹本
		12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 新谷			
13:10-14:00 ◎ピラLower+ 竹本	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 児玉			13:20-14:10 ◎ピラLower+ 児玉	13:10-14:00 ◎ピラB+ 児玉
				14:40-15:10 ◎ピラBackStyle 児玉	
		15:40-16:30 ◎ピラLower+ 新谷			
16:05-16:50 Power Basic 加井					
		17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 竹本			
17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 竹本	17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 新谷				
18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 加井	18:30-19:15 Power Basic 政吉			18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 加井	18:30-19:20 ◎ピラB&A+ 新谷
	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 政吉			19:40-20:30 ◎ピラLower+ 加井	19:50-20:35 Boost Upper&Lower 児玉
20:00-20:30 ◎ピラRefBody 政吉					
					21:00-21:30 ◎ピラRefCore 新谷
21:00-21:45 Boost Upper&Lower 政吉	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 竹本			21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 児玉	

【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BackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30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）

【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+