2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 新宮プラザ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月16日02:03 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	–	–	–	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+ 坂田						08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 和才		08:00-08:50 ◎ピラLower+ 池邉					08:00-08:50 ◎ピラB+ 前川							08:00-08:30 ◎ピラRefBody 前川
				09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 和才	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 深見	09:30-10:20 ◎ピラB+ 坂田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 池邉	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 坂田	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 前川	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 和才		09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 深見	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 和才	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 前川	09:30-10:20 ◎ピラB+ 坂田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 和才	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 坂田		09:30-10:00 ◎ピラRefBody 池邉	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 深見	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 坂田	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 坂田	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 池邉	09:10-10:00 ◎ピラUpper+ 池邉
				11:00-11:50 ◎ピラLower+ 深見	11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 前川	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 池邉	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 深見	11:00-11:50 ◎ピラB+ 池邉	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 和才	11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 前川		11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 池邉	11:00-11:50 ◎ピラB+ 前川	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 和才	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 深見	11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 坂田	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 深見		10:40-11:30 ◎ピラLower+ 深見	11:00-11:50 ◎ピラB+ 深見	11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 前川	10:40-11:30 ◎ピラB+ 前川	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 前川	10:40-11:30 ◎ピラWaist+ 前川
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	12:30-13:20 ◎ピラB+ 坂田	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 深見	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 深見	12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 深見	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 和才	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 和才	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 前川	定休日	12:30-13:20 ◎ピラB+ 坂田	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 和才	12:30-13:20 ◎ピラB+ 前川	12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 前川	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 和才	12:30-13:20 ◎ピラH&L+ 前川	定休日	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 深見	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 和才	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 池邉	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 和才	12:30-13:20 ◎ピラB+ 坂田	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 池邉
				14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 和才	14:00-14:50 ◎ピラB+ 池邉		14:00-14:50 ◎ピラLower+ 前川	14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 坂田		14:00-14:50 ◎ピラB+ 坂田		14:00-14:50 ◎ピラLower+ 深見	14:00-14:50 ◎ピラWaist+ 池邉		14:00-14:50 ◎ピラB+ 深見		14:00-14:30 ◎ピラRefBody 坂田		13:40-14:30 ◎ピラLower+ 坂田		14:00-14:50 ◎ピラB+ 坂田		14:00-14:30 ◎ピラRefCore 池邉	13:40-14:30 ◎ピラLower+ 和才
				15:30-16:20 ◎ピラLower+ 深見						15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 坂田		15:30-16:20 ◎ピラB+ 前川					15:20-16:10 ◎ピラLower+ 深見							15:10-16:00 ◎ピラB+ 池邉
				17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 深見						17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 深見		17:00-17:50 ◎ピラLower+ 前川		16:30-17:20 ◎ピラLower+ 池邉		16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 池邉	16:50-17:40 ◎ピラB+ 深見			16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 和才		16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 坂田		16:40-17:30 ◎ピラLower+ 和才
					18:00-18:50 ◎ピラLower+ 深見	18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 深見	18:00-18:50 ◎ピラB+ 前川	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 和才	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 深見				18:00-18:50 ◎ピラB+ 前川	18:00-18:50 ◎ピラB+ 池邉	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 坂田	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 池邉			18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 池邉	18:00-18:30 ◎ピラRefCore 池邉	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 前川	18:00-18:30 ◎ピラRefCore 前川	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 池邉	
					19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 池邉	19:30-20:20 ◎ピラB+ 坂田	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 深見	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 和才	19:30-20:20 ◎ピラB+ 深見				19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 和才	19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 前川	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 深見	19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 深見			19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 坂田	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 池邉	19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 池邉	19:10-20:00 ◎ピラLower+ 和才	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 前川	
					21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 坂田	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 前川	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 和才	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 池邉	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 坂田				21:00-21:50 ◎ピラLower+ 池邉	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 和才	21:00-21:50 ◎ピラB+ 前川	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 深見			21:00-21:50 ◎ピラLower+ 池邉	21:00-21:50 ◎ピラB+ 前川	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 前川	20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 坂田	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 坂田	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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
定休日						08:00-08:50 ◎ピラB+ 深見
	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 前川	09:30-10:20 ◎ピラB+ 坂田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 坂田	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 坂田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 池邉	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 坂田
	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 坂田	11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 池邉	11:00-11:50 ◎ピラB&A+ 深見	11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 前川	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 和才	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 和才
	12:30-13:20 ◎ピラH&L+ 前川	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 和才	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 和才	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 坂田	12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 池邉	12:40-13:10 ◎ピラRefBody 坂田
		14:00-14:30 ◎ピラRefBody 池邉		14:00-14:50 ◎ピラB+ 前川		13:50-14:40 ◎ピラWaist+ 深見
						15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 和才
			16:30-17:20 ◎ピラLower+ 和才		16:30-17:20 ◎ピラH&L+ 前川	16:50-17:40 ◎ピラB+ 坂田
	18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 深見	17:40-18:30 ◎ピラB+ 深見	18:00-18:30 ◎ピラRefCore 前川	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 池邉	18:00-18:50 ◎ピラB+ 深見	
	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 池邉	19:10-20:00 ◎ピラB&A+ 深見	19:10-20:00 ◎ピラH&L+ 前川	19:30-20:00 ◎ピラRefBody 池邉	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 和才	
	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 深見	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 和才	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 深見	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 前川	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 前川	

【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RefBody	Refresh Body	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

◎ … 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+