2026年5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04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(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 ◎ﾋﾞﾗB+ 前川		08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坂田	08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 深見	08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 和才			08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 和才							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 池邉							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 坂田	
	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 和才	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 和才		09:50–10:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 池邉	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 和才	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 前川	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 前川	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 坂田	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 坂田		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前川	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 和才	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 坂田	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 前川	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 和才	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 深見		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 前川	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 深見	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 深見	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 池邉	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 深見	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 和才	
	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 坂田	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 深見		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 和才	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 坂田	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 和才	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 坂田	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 池邉	10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 前川		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 深見	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前川	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 深見	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坂田	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前川	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 和才		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 坂田	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 坂田	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 和才	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坂田	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 和才	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 和才	
	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 深見	12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 前川		12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 坂田	12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 深見	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 前川	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 池邉	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 深見	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前川		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 深見	12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 池邉	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 和才	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 池邉	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 坂田	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 和才		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 和才	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前川	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 深見	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 深見	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 深見	12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 坂田	
	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 和才	13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 和才					13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 深見		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 和才		13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 池邉	13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 和才	13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 坂田	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 坂田	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 和才	13:20–13:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 前川		13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 池邉	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 深見		13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 深見	13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 坂田	
		14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 深見		14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 和才	14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 和才	14:20–14:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 池邉			14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 坂田							14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 和才							14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 和才	
		15:40–16:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 坂田		15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 深見	15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 坂田	15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 和才			16:10–16:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 坂田							16:10–16:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 前川							15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 深見	
	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 坂田	16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 坂田		16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 深見	16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前川	16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 池邉		16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坂田	17:10–17:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 前川		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 坂田	16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 前川	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 和才	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 深見	17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 坂田	17:10–17:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 前川		17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 坂田	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 坂田	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 坂田	16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 和才	17:10–17:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 深見	
	18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 池邉						18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 和才	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 深見			18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 深見	18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 深見	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 深見	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 深見	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 前川			18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 和才	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 前川	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 深見	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前川	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 前川	
	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 深見						19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 池邉	19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 前川			19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 池邉	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 前川	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 和才	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前川	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 前川			19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 池邉	19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 池邉	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 和才	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 深見	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 和才	
	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 深見						20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 深見	20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 前川			20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 坂田	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 深見	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 池邉	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 池邉	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坂田			20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 和才	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 前川	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 坂田	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 和才	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 前川	

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	-
09:30-10:00 ◎ピラControlF 池邉	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 池邉	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 前川	09:30-10:20 ◎ピラB+ 池邉	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 坂田	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 前川	定休日
10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 深見	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 前川	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 坂田	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 和才	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 池邉	09:20-10:10 ◎ピラB+ 坂田	
11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 岩崎	11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 池邉	11:50-12:40 ◎ピラB+ 和才	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 加藤	11:50-12:40 ◎ピラB+ 坂田	10:40-11:30 ◎ピラH&L+ 深見	
13:10-14:00 ◎ピラB+ 深見	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 加藤	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 前川	13:30-14:00 ◎ピラTotalBody 池邉	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 岩崎	12:00-12:30 ◎ピラRefCore 前川	
17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 前川	17:00-17:30 ◎ピラRefBody 前川	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 坂田	16:40-17:30 ◎ピラLower+ 占部	17:00-17:30 ◎ピラHipLine 池邉	13:30-14:00 ◎ピラStretchC 坂田	
18:20-18:50 ◎ピラBackStyle 前川	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 坂田	18:20-18:50 ◎ピラRefCore 和才	18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 前川	18:00-18:50 ◎ピラB+ 深見	14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 占部	
19:20-20:10 ◎ピラLower+ 深見	19:20-20:10 ◎ピラB+ 池邉	19:20-20:10 ◎ピラB&A+ 深見	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 和才	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 和才	15:50-16:40 ◎ピラWaist+ 深見	
20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 前川	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 坂田	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 和才	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 前川	20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 和才	17:10-17:40 ◎ピラRefBody 深見	

【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
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
3.5	◎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+