2026年6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06月25日02:05 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	Aスタジオ
						08:00–08:50 ◎ビラB+ 深見							08:00–08:50 ◎ビラLower+ 占部							08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 和才				
	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 池邉	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 深見	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 前川	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 坂田	09:30–10:00 ◎ビラControlF 深見	09:20–10:10 ◎ビラWaist+ 和才		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 占部	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 和才	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 池邉	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 前川	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 前川	09:20–10:10 ◎ビラB+ 前川		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 占部	09:30–10:20 ◎ビラB+ 深見	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 坂田	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 和才	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 占部	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 占部		09:30–10:00 ◎ビラRefCore 坂田	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 前川	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 和才
	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 坂田	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 占部	10:50–11:40 ◎ビラB+ 深見	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 占部	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 池邉	10:40–11:10 ◎ビラStretchC 坂田		10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 深見	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 前川	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 和才	10:30–11:00 ◎ビラControlF 池邉	10:30–11:20 ◎ビラB+ 前川	10:40–11:10 ◎ビラHipLine 池邉		10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 池邉	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 占部	10:30–11:20 ◎ビラB+ 池邉	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 前川	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 和才	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 坂田		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 占部	10:50–11:20 ◎ビラControlF 池邉	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 池邉
	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 前川	12:10–13:00 ◎ビラB+ 和才	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 和才	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 前川	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 坂田	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 深見		12:10–12:40 ◎ビラRefCore 前川	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 坂田	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 深見	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 坂田	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 和才	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 深見		12:10–12:40 ◎ビラStretchC 坂田	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 和才	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 深見	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 池邉	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 占部	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 坂田		11:50–12:20 ◎ビラControlF 深見	11:50–12:40 ◎ビラB+ 坂田	12:00–12:50 ◎ビラB&A+ 深見
	13:10–14:00 ◎ビラB+ 坂田	13:30–14:00 ◎ビラHipLine 池邉	13:30–14:00 ◎ビラBackStyle 前川	13:30–14:20 ◎ビラH&L+ 和才	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 占部	13:00–13:30 ◎ビラHipLine 池邉		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 占部	13:10–14:00 ◎ビラB+ 和才	13:30–14:00 ◎ビラHipLine 池邉		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 坂田	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 占部		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 占部	13:30–14:00 ◎ビラControlF 深見	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 坂田	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 和才	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 和才	13:30–14:20 ◎ビラB+ 和才			13:10–13:40 ◎ビラRefBody 前川	13:20–14:10 ◎ビラH&L+ 和才
						14:40–15:30 ◎ビラLower+ 深見							14:30–15:20 ◎ビラWaist+ 前川							14:50–15:20 ◎ビラBackStyle 前川				
		16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 和才		16:20–16:50 ◎ビラTotalBody 坂田	16:20–17:10 ◎ビラH&L+ 坂田	16:00–16:30 ◎ビラPerBackBody 坂田		16:00–16:30 ◎ビラControlF 深見		16:00–16:30 ◎ビラRefCore 和才		16:20–16:50 ◎ビラPerBackBody 坂田	15:50–16:40 ◎ビラH&L+ 深見		16:30–17:00 ◎ビラBackStyle 坂田		16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 占部	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 坂田			15:50–16:40 ◎ビラLower+ 占部		
	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 占部		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 深見	17:20–17:50 ◎ビラStretchC 坂田		17:00–17:30 ◎ビラRefCore 池邉		17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 深見	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 和才	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 占部		17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 和才	17:10–17:40 ◎ビラControlF 池邉			17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 和才			17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 前川	17:10–17:40 ◎ビラRefCore 前川		16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 前川	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 深見
		17:40–18:10 ◎ビラControlF 深見			17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 前川										17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 和才		17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 池邉	17:40–18:10 ◎ビラControlF 池邉					17:50–18:20 ◎ビラPerBackBody 坂田	
	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 坂田	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 占部	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 池邉	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 和才	18:40–19:30 ◎ビラB+ 前川			18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 前川	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 占部	18:20–19:10 ◎ビラB+ 深見	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 和才	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 深見			18:50–19:20 ◎ビラRefBody 坂田	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 占部	18:40–19:10 ◎ビラControlF 深見	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 和才	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 深見			18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 前川	18:50–19:20 ◎ビラRefBody 深見	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 占部
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 占部	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 坂田	19:40–20:30 ◎ビラB+ 和才	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 占部	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 池邉			19:40–20:30 ◎ビラB+ 坂田	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 占部	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 和才	19:40–20:30 ◎ビラB+ 深見	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 深見			19:50–20:40 ◎ビラB+ 前川	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 前川	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 占部	20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 坂田	19:40–20:30 ◎ビラB+ 池邉			19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 和才	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 占部	19:40–20:30 ◎ビラB+ 坂田
	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 前川	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 坂田	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 和才	21:00–21:50 ◎ビラB+ 前川	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 占部			21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 前川	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 坂田	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 占部	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 占部	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 和才			21:10–21:40 ◎ビラRefCore 和才	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 前川	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 深見	21:00–21:50 ◎ビラB+ 前川	21:00–21:30 ◎ビラControlF 深見			21:00–21:50 ◎ビラB+ 池邉	21:10–21:40 ◎ビラRefCore 深見	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 占部

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