2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 広島パセーラ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月15日02:13 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	－
	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 杉野	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 藤井	定休日	09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 谷口	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 重松	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 天野	09:30–10:20 ◎ピラB+ 谷口	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 杉野	09:00–09:50 ◎ピラB+ 藤井	定休日	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 藤井	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 藤井	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 藤井	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 杉野	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 杉野	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 天野	定休日	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 谷口	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 天野	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 天野	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 宮本	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 中田	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 藤井	定休日
	10:30–11:20 ◎ピラB+ 杉野	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 藤井		10:00–10:50 ◎ピラLower+ 谷口	10:20–10:50 ◎ピラRefBody 重松	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 天野	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 谷口	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 杉野	10:20–10:50 ◎ピラRefCore 藤井		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 杉野	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 藤井	10:30–11:20 ◎ピラB+ 藤井	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 杉野	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 杉野	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 天野		10:30–11:20 ◎ピラB+ 谷口	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 天野	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 天野	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 宮本	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 宮本	10:20–10:50 ◎ピラRefCore 藤井	
	11:50–12:20 ◎ピラcore 中田	11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 天野		11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 藤井	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 天野	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 藤井	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 杉野	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 藤井	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 杉野		12:10–13:00 ◎ピラB+ 杉野	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 谷口	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 杉野	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 中田	11:50–12:20 ◎ピラcore 天野	11:20–11:50 ◎ピラChestSR 谷口		11:50–12:20 ◎ピラcore 天野	11:50–12:40 ◎ピラB+ 藤井	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 杉野	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 藤井	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 杉野	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 宮本	
	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 藤井	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 杉野		12:40–13:10 ◎ピラHipLine 中田	12:40–13:30 ◎ピラB+ 藤井	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 北瀬	13:10–13:40 ◎ピラcore 天野	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 藤井	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 天野		13:10–13:40 ◎ピラChestSR 谷口	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 天野	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 谷口	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 杉野	12:20–13:10 ◎ピラB+ 谷口		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 天野	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 藤井	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 谷口		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 宮本	12:40–13:10 ◎ピラBackStyle 杉野	
		14:00–14:30 ◎ピラRefBody 谷口		13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 杉野	14:00–14:30 ◎ピラStretchC 杉野	13:40–14:30 ◎ピラB+ 藤井	14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 谷口		13:40–14:30 ◎ピラLower+ 天野				14:10–14:40 ◎ピラPerBackBody 杉野		13:40–14:10 ◎ピラHipLine 中田							13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 宮本	
		15:00–15:50 ◎ピラB+ 谷口		15:00–15:30 ◎ピラTotalBody 谷口	15:00–15:30 ◎ピラcore 天野	15:00–15:30 ◎ピラHipLine 中田			15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 藤井						14:10–15:00 ◎ピラB+ 谷口	14:40–15:30 ◎ピラB&A+ 天野			14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 谷口				15:00–15:30 ◎ピラTotalBody 谷口	
				16:00–16:30 ◎ピラBackStyle 杉野	16:00–16:50 ◎ピラB+ 杉野	16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 藤井										16:00–16:30 ◎ピラTotalBody 谷口							16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 宮本	
	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 藤井	16:20–16:50 ◎ピラStretchC 杉野					16:20–17:10 ◎ピラLower+ 藤井		16:20–16:50 ◎ピラChestSR 杉野			16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 谷口		16:20–16:50 ◎ピラChestSR 谷口				16:20–17:10 ◎ピラLower+ 杉野		16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 藤井		16:20–16:50 ◎ピラTotalBody 中田		
		17:20–17:50 ◎ピラHipLine 杉野		17:00–17:50 ◎ピラB+ 藤井	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 藤井	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 北瀬	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 天野		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 杉野				17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 杉野		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 中田							17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 宮本	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 藤井	
	17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 杉野							17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 天野			17:40–18:10 ◎ピラcore 天野	17:40–18:30 ◎ピラB+ 天野	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 藤井		17:40–18:10 ◎ピラRefBody 天野			17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 天野	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 藤井	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 谷口	18:00–18:30 ◎ピラRefCore 谷口			
		18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 天野		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 中田	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 藤井	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 北瀬	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 谷口	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 天野	18:40–19:10 ◎ピラcore 天野		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 天野	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 天野	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 天野	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 中田	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 中田	18:20–19:10 ◎ピラB+ 中田		18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 杉野	19:00–19:30 ◎ピラChestSR 谷口	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 天野	19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 天野	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 杉野	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 宮本	
	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 杉野																							
	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 中田			19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 中田				20:00–20:50 ◎ピラB+ 藤井			20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 中田	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 藤井	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 谷口	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 谷口	20:00–20:50 ◎ピラWaist+ 谷口			20:00–20:30 ◎ピラRefCore 藤井	20:00–20:50 ◎ピラB+ 中田	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 藤井	20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 中田	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 宮本	
	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 中田						21:00–21:50 ◎ピラLower+ 天野	21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 天野			21:00–21:50 ◎ピラB+ 杉野	21:20–21:50 ◎ピラcore 天野	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 谷口	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 中田	21:20–21:50 ◎ピラChestSR 谷口			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 藤井	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 藤井	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 谷口	21:20–21:50 ◎ピラChestSR 谷口	21:00–21:50 ◎ピラB+ 天野	

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	-
09:30-10:20 ◎ピラB+ 藤井	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 天野	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 天野	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 宮本	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 杉野	09:00-09:50 ◎ピラB+ 谷口	定休日
10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 藤井	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 宮本	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 天野	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 宮本	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 杉野	10:20-10:50 ◎ピラPerBackBody 谷口	
12:10-12:40 ◎ピラChestSR 谷口	11:50-12:20 ◎ピラRefCore 藤井	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 藤井	12:10-12:40 ◎ピラcore 中田	11:50-12:20 ◎ピラRefCore 藤井	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 宮本	
13:10-14:00 ◎ピラLower+ 天野	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 宮本	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 谷口	13:10-13:40 ◎ピラHipLine 中田	12:50-13:40 ◎ピラB+ 天野	12:40-13:10 ◎ピラBackStyle 杉野	
14:30-15:00 ◎ピラcore 天野		14:10-15:00 ◎ピラLower+ 天野		14:10-14:40 ◎ピラBackStyle 杉野	13:40-14:30 ◎ピラH&L+ 谷口	
	16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 藤井				15:00-15:30 ◎ピラRefCore 藤井	
17:20-18:10 ◎ピラB+ 杉野	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 宮本	17:40-18:10 ◎ピラcore 天野	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 宮本	17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 天野	16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 宮本	
18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 谷口	19:00-19:30 ◎ピラRefCore 藤井	18:40-19:30 ◎ピラB+ 谷口	19:00-19:30 ◎ピラPerBackBody 谷口	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 藤井	17:20-17:50 ◎ピラHipLine 中田	
20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 天野	20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 宮本	20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 谷口	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 宮本	20:00-20:30 ◎ピラHipLine 中田	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 藤井	
21:00-21:30 ◎ピラRefCore 天野	21:20-21:50 ◎ピラHipLine 中田	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 杉野	21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 谷口	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 天野		

【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
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	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+