2026年6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(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
						09:00–09:50 ◎ピラLower+ 宮本							09:00–09:30 ◎ピラControlF 杉野							09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 北瀬				
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 宮本	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 北瀬	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 中田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 谷口	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 藤井			09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 北瀬	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 杉野	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 谷口	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 藤井	09:30–10:20 ◎ピラB+ 北瀬			09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 杉野	09:30–10:00 ◎ピラcore 眞庭	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 宮本	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 谷口	09:30–10:20 ◎ピラB+ 藤井			09:30–10:00 ◎ピラHipLine 北瀬	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 宮本	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 藤井
		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 宮本	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 中田			10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 宮本		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 宮本			10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 藤井		10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 杉野			10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 眞庭			10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 北瀬				
	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 宮本			10:50–11:20 ◎ピラControlF 谷口	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 藤井				10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 宮本	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 谷口		10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 北瀬			10:50–11:20 ◎ピラHipLine 杉野		10:50–11:20 ◎ピラChestSR 谷口	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 杉野			10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 北瀬	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 宮本	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 藤井
			11:50–12:20 ◎ピラChestSR 谷口			11:40–12:10 ◎ピラHipLine 杉野		11:50–12:20 ◎ピラRefCore 藤井		11:50–12:40 ◎ピラB+ 杉野	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 谷口	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 藤井	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 宮本		11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 宮本				11:20–12:10 ◎ピラB+ 藤井				
	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 杉野	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 宮本		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 宮本	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 谷口				12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 谷口				12:40–13:10 ◎ピラHipLine 北瀬		11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 北瀬		12:10–12:40 ◎ピラControlF 谷口	11:50–12:40 ◎ピラB+ 藤井	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 北瀬		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 宮本	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 藤井	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 杉野
			12:50–13:40 ◎ピラB+ 谷口			12:40–13:10 ◎ピラChestSR 谷口		12:50–13:40 ◎ピラB+ 北瀬			12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 宮本					12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 藤井							12:40–13:10 ◎ピラPerBackBody 杉野			
	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 宮本	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 北瀬		13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 中田	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 北瀬					13:10–13:40 ◎ピラHipLine 北瀬		13:10–13:40 ◎ピラRefCore 藤井			13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 谷口		13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 谷口	13:10–13:40 ◎ピラcore 中田			13:10–13:40 ◎ピラStretchC 杉野	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 藤井	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 北瀬
						13:40–14:30 ◎ピラLower+ 宮本							13:40–14:30 ◎ピラLower+ 宮本							13:40–14:30 ◎ピラLower+ 藤井					
		14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 藤井		14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 宮本				14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 中田		14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 杉野						14:10–15:00 ◎ピラLower+ 宮本		14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 宮本				14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 杉野			14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 杉野
						15:00–15:30 ◎ピラcore 谷口							15:00–15:30 ◎ピラRefCore 藤井							15:00–15:30 ◎ピラControlF 谷口				
			16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 宮本			16:00–16:50 ◎ピラH&L+ 杉野					16:20–16:50 ◎ピラHipLine 杉野		16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 藤井		16:20–17:10 ◎ピラB+ 藤井					16:00–16:30 ◎ピラChestSR 谷口				
	16:40–17:10 ◎ピラRefCore 藤井				16:40–17:10 ◎ピラControlF 谷口												16:40–17:10 ◎ピラBackStyle 杉野						16:40–17:10 ◎ピラPerBackBody 谷口	
				17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 中田		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 宮本		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 宮本		17:40–18:10 ◎ピラStretchC 杉野	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 宮本		17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 北瀬							17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 北瀬			
	17:40–18:30 ◎ピラB+ 藤井	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 藤井	17:40–18:10 ◎ピラcore 中田		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 中田				18:00–18:30 ◎ピラBackStyle 北瀬			18:00–18:30 ◎ピラPerBackBody 谷口			17:40–18:10 ◎ピラChestSR 谷口	17:40–18:10 ◎ピラControlF 眞庭	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 宮本	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 藤井	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 宮本			17:40–18:10 ◎ピラcore 中田	17:40–18:30 ◎ピラB+ 北瀬	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 杉野
													18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 北瀬							18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 杉野			
	19:00–19:30 ◎ピラStretchC 杉野	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 宮本	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 宮本	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 北瀬	19:00–19:30 ◎ピラcore 中田	18:40–19:10 ◎ピラControlF 谷口		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 宮本	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 藤井	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 谷口	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 藤井	19:00–19:30 ◎ピラChestSR 谷口			18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 北瀬	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 北瀬	19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 杉野	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 中田	19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 中田			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 宮本	19:00–19:30 ◎ピラBackStyle 北瀬	18:40–19:30 ◎ピラB+ 北瀬
				19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 宮本														19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 宮本						
	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 谷口	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 杉野	20:00–20:30 ◎ピラControlF 杉野		20:00–20:50 ◎ピラB+ 北瀬			20:00–20:30 ◎ピラHipLine 中田	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 宮本	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 北瀬	20:00–20:30 ◎ピラControlF 杉野	20:00–20:50 ◎ピラB+ 藤井			20:00–20:30 ◎ピラRefCore 藤井	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 北瀬	20:00–20:50 ◎ピラB+ 北瀬	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 宮本	20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 谷口			20:00–20:30 ◎ピラChestSR 谷口	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 宮本	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 藤井
																								21:00–21:30 ◎ピラHipLine 杉野
	21:20–21:50 ◎ピラPerBackBody 谷口	21:00–21:50 ◎ピラB+ 藤井	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 宮本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 宮本	21:20–21:50 ◎ピラBackStyle 北瀬			21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 藤井	21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 北瀬	21:00–21:50 ◎ピラB+ 北瀬	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 宮本	21:20–21:50 ◎ピラcore 中田			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 谷口	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 藤井	21:20–21:50 ◎ピラLower+ 宮本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 宮本	21:20–21:50 ◎ピラControlF 谷口			21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 中田	21:20–21:50 ◎ピラChestSR 谷口	

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

【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
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+