2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 星ヶ丘店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月13日02:01 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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本						08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	定休日	08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤					08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 松井	定休日						08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 松井
				09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 亀山	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 松井	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 亀山	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松井	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤		09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松井	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松井	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 亀山	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 亀山		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 松井	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松井
				11:10-12:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松井	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松井	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松井	11:10-12:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 山本		11:10-12:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 亀山	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 亀山	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 亀山	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	11:10-12:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤		10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 井上	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松井	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 山本	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	11:10-12:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 亀山
				12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松井	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井上	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松井	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松井	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井上	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤		12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 松井	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松井	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 亀山	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本		12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井上	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 山本	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松井	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 松井	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 井上
																	13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤							13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井上
				15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 亀山	14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤		14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本			15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井上		15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松井	14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤		14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 亀山					14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 亀山		14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 松井		15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松井
				16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 亀山		16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 亀山		16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 亀山		16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 松井		16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤		16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本		16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 山本		16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤		16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本			16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 亀山
				17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井上	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 亀山	17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本		17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 松井	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 山本	17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤		18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松井	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 亀山	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 亀山	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 山本	17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井上
					19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 亀山	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 亀山				19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 亀山	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 松井	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤			19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 亀山	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 亀山	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本	
					21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 亀山	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 亀山	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本				21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松井	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松井	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 山本	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本			21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 松井	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 亀山	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松井	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 亀山	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 亀山	

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	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 亀山	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 松井	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 伊藤	10:00-10:50 ◎ピラB+ 山本	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 松井	08:30-09:20 ◎ピラLower+ 伊藤
						09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 伊藤
	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 亀山	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 亀山	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 伊藤	11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 亀山	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 山本	11:10-12:00 ◎ピラH&L+ 亀山
	12:10-13:00 ◎ピラB+ 山本	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 亀山	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 山本	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 亀山	12:10-13:00 ◎ピラB+ 山本	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 山本
						13:50-14:40 ◎ピラLower+ 亀山
	14:30-15:20 ◎ピラLower+ 山本		14:30-15:20 ◎ピラB+ 山本		14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 松井	
						15:10-16:00 ◎ピラUpper+ 伊藤
		16:00-16:50 ◎ピラB+ 松井		16:00-16:50 ◎ピラLower+ 山本		
						16:30-17:20 ◎ピラB+ 山本
	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 伊藤	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 井上	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 松井	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 亀山	18:00-18:50 ◎ピラB+ 松井	17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 亀山
	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 伊藤	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 井上	19:30-20:20 ◎ピラB+ 松井	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 松井	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 亀山	
	21:00-21:50 ◎ピラB+ 井上	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 松井	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 伊藤	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 松井	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 亀山	

【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
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	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+