2026年4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04月25日02:00 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
				08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 計良							08:30–09:20 ◎ピラLower+ 小笠原							08:30–09:20 ◎ピラB+ 計良						
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 計良	●09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 計良	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 伊藤	●10:00–10:50 ◎ピラLower+ 計良		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小笠原	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 山本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 計良	10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 山本	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 小笠原 10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 小笠原	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 小笠原		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 伊藤	●09:30–10:20 ◎ピラB+ 伊藤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 計良	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 伊藤	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 川瀬	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 伊藤		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 川瀬	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 山本	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 小笠原 10:20–10:50 ◎ピラRefCore 小笠原	●09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 山本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小笠原
	11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 伊藤	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 大矢	11:00–11:50 ◎ピラB+ 山本	11:30–12:00 ◎ピラRefBody 綿田		11:00–11:30 ◎ピラTotalBody 小笠原	●11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 計良	11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 山本	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 伊藤	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 計良	11:30–12:20 ◎ピラB+ 計良		11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 小笠原	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 伊藤	11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 山本	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 山本	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 川瀬	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 小笠原		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 川瀬	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 山本	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 伊藤	●11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 伊藤	11:00–11:30 ◎ピラRefCore 小笠原
	12:30–13:20 ◎ピラB+ 小笠原	12:30–13:20 ◎ピラH&L+ 山本	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 山本	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 伊藤		12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 伊藤	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 計良	●12:30–13:20 ◎ピラLower+ 山本	12:50–13:40 ◎ピラB+ 伊藤	12:30–13:20 ◎ピラWaist+ 計良	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 伊藤		12:30–13:20 ◎ピラWaist+ 小笠原	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 小笠原	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 山本	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 山本	12:10–13:00 ◎ピラB+ 計良	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 山本		12:10–13:00 ◎ピラB+ 計良	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 小笠原	12:30–13:20 ◎ピラB+ 計良	●12:30–13:20 ◎ピラB+ 伊藤	●12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 計良
	14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 小笠原	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 川瀬	14:00–14:50 ◎ピラLower+ 伊藤		定休日		14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 山本	●14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 計良	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 山本			定休日	14:00–14:50 ◎ピラLower+ 伊藤	14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 伊藤	14:00–14:50 ◎ピラB+ 計良	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 計良	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 綿田		定休日	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 大矢	14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 川瀬		14:00–14:50 ◎ピラLower+ 山本	
				15:10–16:00 ◎ピラWaist+ 綿田							15:10–16:00 ◎ピラH&L+ 小笠原							15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 伊藤						
	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 川瀬	●16:30–17:20 ◎ピラLower+ 計良	16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 川瀬	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 川瀬		17:00–17:50 ◎ピラB+ 山本	17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 小笠原 17:00–17:50 ◎ピラLower+ 伊藤	17:00–17:50 ◎ピラB+ 計良			●16:30–17:20 ◎ピラB+ 計良		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 小笠原	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 川瀬	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 川瀬	16:50–17:40 ◎ピラWaist+ 計良	16:40–17:30 ◎ピラLower+ 綿田	16:30–17:20 ◎ピラB&A+ 川瀬		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 伊藤	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 小笠原	17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 小笠原	16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 山本	
	●18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 計良	18:00–18:30 ◎ピラRefBody 大矢	18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 山本	17:50–18:40 ◎ピラB&A+ 川瀬		18:20–18:50 ◎ピラRefCore 山本	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 計良	18:30–19:00 ◎ピラRefBody 山本	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 山本	18:30–19:00 ◎ピラRefCore 伊藤	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 計良		18:30–19:00 ◎ピラRefBody 小笠原	18:20–19:10 ◎ピラB+ 小笠原	18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 山本	18:30–19:00 ◎ピラRefCore 伊藤	●18:10–19:00 ◎ピラB+ 計良	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 川瀬		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 計良	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 川瀬	18:30–19:00 ◎ピラRefCore 山本	18:00–18:30 ◎ピラRefCore 伊藤	18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 山本
	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 山本	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 川瀬	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 川瀬			19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 伊藤	19:30–20:20 ◎ピラB+ 小笠原	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 伊藤	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 山本	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 伊藤			19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 山本	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 山本	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 川瀬	19:40–20:30 ◎ピラB+ 伊藤	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 伊藤			19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 計良	●19:40–20:30 ◎ピラB+ 計良	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 川瀬	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 川瀬	18:50–19:20 ◎ピラRefBody 山本 19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 伊藤
	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 山本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 川瀬	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 川瀬			21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 伊藤	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 小笠原	21:00–21:50 ◎ピラB+ 伊藤	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 伊藤	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 山本			21:00–21:50 ◎ピラB+ 山本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 山本	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 川瀬	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 山本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 伊藤			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 伊藤	●21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 計良	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 川瀬	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 川瀬	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 伊藤

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
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
08:30-09:20 ◎ピラB&A+ 川瀬		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 川瀬	09:30-10:20 ◎ピラB+ 伊藤	08:30-09:20 ◎ピラLower+ 山本	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 川瀬
10:00-10:50 ◎ピラB+ 計良		11:10-12:00 ◎ピラH&L+ 山本	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 伊藤	09:50-10:40 ◎ピラB+ 山本	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 計良
11:30-12:20 ◎ピラH&L+ 小笠原		12:30-13:20 ◎ピラB+ 石塚	12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 小笠原	11:10-12:00 ◎ピラWaist+ 綿田	12:30-13:20 ◎ピラB+ 小笠原
13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 伊藤		14:00-14:30 ◎ピラTotalBody 山本	14:20-15:10 ◎ピラB&A+ 川瀬	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 計良	14:00-14:30 ◎ピラRefCore 伊藤
15:10-16:00 ◎ピラLower+ 山本	定休日	17:00-17:50 ◎ピラB+ 計良	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 小笠原	15:10-16:00 ◎ピラB+ 綿田	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 伊藤
16:30-17:20 ◎ピラWaist+ 計良		18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 計良	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 川瀬	16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 伊藤	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 川瀬
17:50-18:40 ◎ピラB+ 山本		19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 伊藤	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 計良	17:50-18:40 ◎ピラLower+ 伊藤	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 山本
		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 伊藤	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 計良		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 山本

【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RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	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）

【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+