2026年5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26日02:04 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	－
		08:30–09:20 ◎ビラB&A+ 石塚		08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 伊藤	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 麻生	08:30–09:20 ◎ビラB+ 磯貝			08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 磯員						08:30–09:20 ◎ビラB+ 伊藤							08:30–09:20 ◎ビラB&A+ 大矢	
	09:30–10:20 ◎ビラB+ 計良	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 計良		10:00–10:30 ◎ビラcore 小笠原	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 綿田	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 大矢	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 山本	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 麻生	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 伊藤		09:30–10:20 ◎ビラB+ 小笠原	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 小笠原	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 綿田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山本	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 伊藤	10:00–10:30 ◎ビラRefBody 磯員		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 山本	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 計良	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 藤城	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 藤城	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 藤城	10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 山本	
	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 計良	11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 石塚		11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 計良	11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 綿田	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 大矢	11:00–11:30 ◎ビラcore 山本	11:00–11:30 ◎ビラChestSR 小笠原	11:30–12:20 ◎ビラB+ 伊藤		11:00–11:30 ◎ビラChestSR 小笠原	10:50–11:20 ◎ビラcore 小笠原	11:00–11:30 ◎ビラChestSR 山本	11:00–11:30 ◎ビラRefCore 伊藤	11:00–11:50 ◎ビラB+ 伊藤	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 小笠原		11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 山本	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 計良	11:00–11:30 ◎ビラcore 小笠原	10:50–11:20 ◎ビラcore 小笠原	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 藤城	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 荒川	
	12:50–13:20 ◎ビラTotalBody 小笠原	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 大矢		13:00–13:50 ◎ビラB&A+ 山本	13:00–13:50 ◎ビラB+ 麻生	13:00–13:50 ◎ビラWaist+ 磯員	12:50–13:20 ◎ビラRefCore 伊藤	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 計良	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 磯員		12:50–13:20 ◎ビラRefCore 伊藤	11:50–12:40 ◎ビラB+ 計良	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 山本	12:10–13:00 ◎ビラB+ 伊藤	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 計良	13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 伊藤		13:00–13:30 ◎ビラRefCore 綿田	13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 山本	12:30–13:00 ◎ビラTotalBody 小笠原	12:00–12:50 ◎ビラB+ 計良	12:50–13:20 ◎ビラRefBody 麻生	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 計良	
	14:00–14:50 ◎ビラH&L+ 伊藤		定休日				14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 大矢	14:00–14:50 ◎ビラB&A+ 山本		定休日	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 大矢		14:00–14:50 ◎ビラB&A+ 麻生	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 綿田	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 大矢		定休日	14:00–14:50 ◎ビラB&A+ 綿田	14:00–14:50 ◎ビラB+ 山本	13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 荒川		14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 計良		定休日
		15:10–16:00 ◎ビラLower+ 大矢		15:10–16:00 ◎ビラUpper+ 山本	15:10–16:00 ◎ビラH&L+ 伊藤	15:10–16:00 ◎ビラUpper+ 山本			15:10–16:00 ◎ビラWaist+ 計良							15:20–15:50 ◎ビラcore 山本							15:10–16:00 ◎ビラB+ 計良	
		16:30–17:20 ◎ビラH&L+ 山本		16:30–17:20 ◎ビラB+ 磯員	16:30–17:20 ◎ビラWaist+ 計良	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 計良			16:40–17:10 ◎ビラChestSR 山本							16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 計良							16:30–17:00 ◎ビラRefBody 大矢	
	17:00–17:50 ◎ビラB+ 伊藤						17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 山本	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 麻生			17:10–17:40 ◎ビラcore 小笠原		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 綿田	17:10–17:40 ◎ビラcore 山本	17:10–17:40 ◎ビラRefBody 大矢								
		17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 山本		17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 磯員	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 計良	17:50–18:40 ◎ビラB+ 計良			17:50–18:40 ◎ビラLower+ 山本		17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 計良					17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 計良					17:30–18:20 ◎ビラLower+ 荒川		17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 荒川	
	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 綿田						18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 伊藤	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 山本			18:20–19:10 ◎ビラLower+ 伊藤	19:00–19:30 ◎ビラChestSR 小笠原	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 麻生	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 綿田	18:20–19:10 ◎ビラB+ 計良			18:30–19:20 ◎ビラLower+ 山本	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 計良	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 綿田	19:00–19:30 ◎ビラChestSR 小笠原	18:10–19:00 ◎ビラH&L+ 麻生		
	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 山本						19:40–20:30 ◎ビラLower+ 大矢	19:40–20:10 ◎ビラChestSR 小笠原			19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 大矢	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 伊藤	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 計良	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 計良	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 山本			19:50–20:20 ◎ビラRefCore 綿田	19:50–20:20 ◎ビラcore 山本	19:40–20:30 ◎ビラB+ 山本	20:00–20:30 ◎ビラcore 山本	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 荒川		
	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 山本						21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 伊藤	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 伊藤			21:00–21:50 ◎ビラB+ 伊藤	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 伊藤	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 計良	21:00–21:50 ◎ビラB+ 計良	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 山本			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 綿田	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 山本	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 山本	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 山本	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 荒川		

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	-
09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 山本	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 荒川	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 計良	09:30-10:20 ◎ピラB+ 計良	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 石塚	08:30-09:20 ◎ピラB&A+ 磯貝	定休日
10:40-11:30 ◎ピラB&A+ 山本	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 荒川	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 荒川	11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 計良	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 藤城	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 荒川	
12:40-13:30 ◎ピラWaist+ 計良	12:30-13:00 ◎ピラcore 山本	12:50-13:20 ◎ピラRefBody 大矢	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 荒川	12:50-13:20 ◎ピラTotalBody 綿田	11:30-12:00 ◎ピラTotalBody 小笠原	
14:00-14:50 ◎ピラLower+ 磯貝	14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 藤城	14:00-14:30 ◎ピラChestSR 小笠原	14:00-14:50 ◎ピラB&A+ 麻生	14:00-14:50 ◎ピラWaist+ 計良	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 藤城	
17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 磯貝	17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 山本	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 山本	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 麻生	17:20-17:50 ◎ピラRefBody 綿田	15:00-15:30 ◎ピラChestSR 小笠原	
18:20-19:10 ◎ピラLower+ 藤城	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 大矢	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 大矢	18:30-19:00 ◎ピラTotalBody 山本	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 綿田	16:10-17:00 ◎ピラWaist+ 計良	
19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 計良	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 大矢	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 藤城	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 荒川	19:40-20:30 ◎ピラB+ 計良	17:50-18:40 ◎ピラB+ 山本	
21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 藤城	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 藤城	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 小笠原	21:00-21:30 ◎ピラChestSR 山本	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 計良		

【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
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	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
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+