2026年4月レッスンスケジュール Rintosull ラスパ西大和店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月11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Lower+ 養田							08:30–09:00 ◎ピラRefBody 谷畑							08:30–09:20 ◎ピラLower+ 上西						
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 戸川	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 谷畑	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 四良丸	10:00–10:30 ◎ピラRefBody 上西		09:30–10:20 ◎ピラB+ 繁岡	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 門野	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 上西	●09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 養田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 繁岡	09:40–10:30 ◎ピラWaist+ 谷畑		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 門野	09:30–10:20 ◎ピラB+ 谷畑	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 養田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 養田	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 養田	09:50–10:20 ◎ピラRefBody 上西		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 繁岡	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 門野	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 仁科	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 戸川	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 上西
	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 上西	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 谷畑	10:50–11:40 ◎ピラB+ 四良丸	11:10–12:00 ◎ピラB+ 門野		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 繁岡	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 門野	10:50–11:40 ◎ピラB+ 上西	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 繁岡	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 上西	11:10–12:00 ◎ピラLower+ 上西		10:50–11:40 ◎ピラB+ 門野	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 養田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 上西	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 養田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 門野	10:50–11:40 ◎ピラB+ 門野		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 繁岡	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 門野	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 養田	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 戸川	●10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 繁岡
	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 戸川	11:50–12:40 ◎ピラB+ 上西	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 養田	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 上西		12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 門野	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 繁岡	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 門野	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 繁岡	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 上西	12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 養田		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 上西	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 中嶋	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 上西	12:10–13:00 ◎ピラB+ 繁岡	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 養田	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 門野		12:10–12:40 ◎ピラRefCore 門野	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 谷畑	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 養田	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 養田	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 繁岡
	13:10–14:00 ◎ピラB+ 戸川	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 上西		14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 繁岡	定休日	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 門野	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 繁岡	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 門野	13:10–14:00 ◎ピラB+ 門野	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 橋本	14:10–14:40 ◎ピラRefCore 繁岡	定休日	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 橋本		13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 養田	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 繁岡	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 養田	13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 繁岡	定休日	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 門野	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 谷畑	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 仁科	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 戸川	
		14:30–15:00 ◎ピラRefCore 繁岡					14:30–15:20 ◎ピラB+ 谷畑		14:30–15:20 ◎ピラLower+ 門野							14:30–15:20 ◎ピラB&A+ 門野		14:50–15:20 ◎ピラRefCore 繁岡			14:30–15:20 ◎ピラB+ 上井		14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 養田	
	15:30–16:20 ◎ピラB&A+ 養田			15:40–16:10 ◎ピラRefCore 繁岡						15:45–16:30 Boost Upper&Lower 門野	15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 繁岡				16:00–16:45 Boost Upper&Lower 養田			15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 上西				16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 仁科		
	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 門野	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 養田	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 谷畑	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 門野		16:40–17:30 ◎ピラLower+ 上西	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 養田	17:00–17:30 ◎ピラRefBody 上西	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 養田	17:00–17:30 ◎ピラRefCore 繁岡	16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 養田		16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 橋本				16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 門野	17:10–17:40 ◎ピラRefCore 門野		16:40–17:30 ◎ピラB&A+ 養田	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 上井			
															17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 繁岡							17:20–18:10 ◎ピラB+ 上西		
	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 門野	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 養田	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 繁岡			18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 上西	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 谷畑	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 養田	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 養田	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 橋本			18:00–18:50 ◎ピラLower+ 橋本	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 繁岡	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 繁岡	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 繁岡	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 門野			18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 養田	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 上井	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 上西	18:00–18:50 ◎ピラB+ 上西	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 門野
	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 養田	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 繁岡	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 門野			19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 谷畑	19:20–20:05 Boost Upper&Lower 養田	19:20–20:10 ◎ピラB+ 上西	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 門野	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 橋本			19:25–20:10 Boost Upper&Lower 養田	19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 門野	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 谷畑	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 門野	19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 上西			19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 上西	19:25–20:10 Boost Upper&Lower 上西	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 繁岡	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 繁岡	19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 養田
	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 養田	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 繁岡	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 門野			20:40–21:25 Boost Upper&Lower 上西	20:35–21:25 ◎ピラB&A+ 養田	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 養田	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 門野	20:40–21:30 ◎ピラB+ 門野			20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 養田	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 繁岡	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 谷畑	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 門野	20:40–21:30 ◎ピラB+ 上西			20:40–21:30 ◎ピラLower+ 上西	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 上井	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 繁岡	●20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 繁岡	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 養田

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Upper+ 養田	定休日			08:30-09:20 ◎ピラB+ 繁岡	
09:50-10:20 ◎ピラRefBody 養田		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 門野	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 四良丸	09:50-10:40 ◎ピラWaist+ 繁岡	09:30-10:20 ◎ピラB+ 上西
●10:50-11:40 ◎ピラLower+ 繁岡		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 門野	10:50-11:40 ◎ピラB+ 四良丸	11:10-11:40 ◎ピラRefBody 上西	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 上西
12:10-13:00 ◎ピラB+ 繁岡		12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 養田	12:00-12:45 Boost Upper&Lower 繁岡	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 門野	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 門野
13:30-14:00 ◎ピラRefCore 門野				13:30-14:00 ◎ピラRefCore 門野	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 養田
14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 養田				14:30-15:20 ◎ピラLower+ 上西	14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 繁岡
15:50-16:20 ◎ピラRefCore 門野				15:50-16:20 ◎ピラRefCore 繁岡	
16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 門野		16:40-17:30 ◎ピラWaist+ 上西		16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 上西	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 養田
		18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 上西	18:05-18:50 Boost Upper&Lower 谷畑		19:00-19:50 ◎ピラWaist+ 繁岡
		●19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 繁岡	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 養田		●20:20-21:10 ◎ピラH&L+ 繁岡
		20:40-21:30 ◎ピラB+ 繁岡	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 養田		

【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RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45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）

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+