2026年5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24日02:03 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 ◎ピラUpper+ 繁岡		08:30–09:00 ◎ピラRefCore 繁岡	08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 門野	08:30–09:20 ◎ピラB+ 谷畑			08:30–09:20 ◎ピラLower+ 上西							08:30–09:20 ◎ピラB&A+ 養田						08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 養田	
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 繁岡	10:00–10:30 ◎ピラRefBody 繁岡		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 繁岡	09:50–10:20 ◎ピラRefCore 上西	09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 谷畑	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 門野	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 門野	10:00–10:30 ◎ピラRefBody 上西		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 青山	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 養田	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 橋本千尋	09:30–10:20 ◎ピラB+ 上西	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 養田	09:50–10:40 ◎ピラLower+ 養田		09:30–10:20 ◎ピラB+ 戸川	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 谷畑	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 橋本未来	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 谷畑	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 門野	09:50–10:20 ◎ピラRefBody 養田	
	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 繁岡	11:10–12:00 ◎ピラLower+ 養田		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 青山	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 四良丸	11:10–12:00 ◎ピラH&L+ 門野	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 門野	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 門野	11:10–12:00 ◎ピラB+ 上西		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 青山	10:30–11:20 ◎ピラB+ 谷畑	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 橋本千尋	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 上西	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 養田	11:10–11:40 ◎ピラRefBody 谷畑		10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 戸川	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 谷畑	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 橋本未来	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 門野	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 門野	10:50–11:40 ◎ピラB+ 門野	
	12:20–12:50 ◎ピラRefBody 上西	12:40–13:30 ◎ピラB+ 上西		12:10–13:00 ◎ピラB+ 門野	12:10–13:00 ◎ピラB+ 四良丸	12:30–13:00 ◎ピラRefCore 上西	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 谷畑	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 上西	12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 橋本千尋		12:10–12:40 ◎ピラRefBody 養田	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 谷畑	12:10–13:00 ◎ピラB+ 繁岡	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 繁岡	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 繁岡	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 門野		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 養田	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 四良丸	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 繁岡	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 門野	12:10–13:00 ◎ピラB+ 橋本千尋	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 門野	
	13:30–14:20 ◎ピラB+ 上西	14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 上西	定休日	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 上西	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 門野	13:40–14:25 Boost Upper&Lower 上西	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 谷畑	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 上西	14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 繁岡	定休日	13:20–14:10 ◎ピラH&L+ 養田	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 繁岡	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 橋本未来	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 繁岡	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 谷畑	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 谷畑	定休日	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 養田	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 四良丸	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 橋本千尋			13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 繁岡	定休日
				14:30–15:00 ◎ピラRefCore 上西	14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 養田	15:10–16:00 ◎ピラB&A+ 養田								14:50–15:20 ◎ピラRefBody 門野	14:50–15:40 ◎ピラLower+ 繁岡							14:50–15:20 ◎ピラRefCore 繁岡	
		15:40–16:10 ◎ピラRefBody 養田		15:30–16:20 ◎ピラLower+ 青山	15:50–16:20 ◎ピラRefBody 養田			15:40–16:25 Boost Upper&Lower 養田	15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 橋本千尋		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 青山					16:10–16:40 ◎ピラRefCore 繁岡		16:00–16:50 ◎ピラLower+ 戸川					15:50–16:40 ◎ピラLower+ 上西	
	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 養田	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 養田		16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 青山	16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 上西	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 養田	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 繁岡	17:00–17:30 ◎ピラRefBody 上西	17:10–17:40 ◎ピラRefBody 繁岡		17:20–17:50 ◎ピラRefBody 上西		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 橋本千尋		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 谷畑	17:10–17:40 ◎ピラRefBody 谷畑		17:20–17:50 ◎ピラRefBody 門野	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 養田			17:00–17:30 ◎ピラRefBody 橋本千尋	17:10–17:40 ◎ピラRefBody 上西	
	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 門野						18:20–19:10 ◎ピラLower+ 繁岡	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 養田			18:20–19:10 ◎ピラB+ 上西	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 門野	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 門野	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 門野	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 谷畑			18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 門野	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 養田	18:00–18:50 ◎ピラB+ 橋本千尋	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 繁岡	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 上西	
	19:20–20:10 ◎ピラB+ 谷畑						19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 養田	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 繁岡			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 門野	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 上西	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 養田	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 橋本未来	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 仁科			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 繁岡	19:40–20:30 ◎ピラB+ 門野	19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 橋本千尋	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 養田	19:20–20:10 ◎ピラB+ 上西	
	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 谷畑						21:00–21:30 ◎ピラRefBody 養田	20:40–21:30 ◎ピラB+ 繁岡			21:00–21:30 ◎ピラRefCore 門野	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 上西	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 養田	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 橋本未来	20:40–21:30 ◎ピラB+ 仁科			21:00–21:30 ◎ピラRefCore 繁岡	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 門野	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 養田	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 養田	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 繁岡	

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	-
					08:30-09:00 ◎ピラRefBody 上西	
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 門野	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 門野	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 養田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 上西	09:30-10:20 ◎ピラB+ 四良丸	09:40-10:30 ◎ピラB+ 上西	
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&A+ 養田	10:50-11:40 ◎ピラB+ 上西	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 繁岡	11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 繁岡	
12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 繁岡	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 養田	12:10-13:00 ◎ピラB+ 上西	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 養田	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 四良丸	12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 門野	
13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 門野	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 養田	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 上西	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 上西	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 四良丸		
	14:10-15:00 ◎ピラB+ 繁岡				14:10-15:00 ◎ピラB+ 繁岡	定休日
					15:40-16:10 ◎ピラRefBody 養田	
		17:00-17:30 ◎ピラRefBody 繁岡	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 門野	16:40-17:25 Boost Upper&Lower 繁岡	16:40-17:30 ◎ピラLower+ 養田	
18:00-18:50 ◎ピラLower+ 繁岡	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 門野	18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 繁岡	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 養田	18:00-18:50 ◎ピラB+ 上西		
19:20-20:10 ◎ピラB+ 上西	19:40-20:10 ◎ピラRefCore 繁岡	19:20-20:10 ◎ピラB+ 戸川	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 養田	19:20-20:10 ◎ピラLower+ 上西		
20:40-21:25 Boost Upper&Lower 上西	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 繁岡	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 戸川	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 門野	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 繁岡		

【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+