2026年6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05月23日02:08 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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 ◎ビラUpper+ 繁岡							08:30–09:20 ◎ビラLower+ 長谷川							08:30–09:00 ◎ビラRefBody 養田				
	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 養田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 森	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 橋本	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 繁岡	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 宮野	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 長谷川		09:30–10:20 ◎ビラB+ 長谷川	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 森	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 養田	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 政吉	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 繁岡	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 宮野		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 長谷川	09:30–10:20 ◎ビラB+ 長谷川	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 森	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 養田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 廬刈	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 養田		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 宮野	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 長谷川	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 繁岡
	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 養田	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 森	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 橋本	10:30–11:20 ◎ビラB+ 繁岡	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 谷畑	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 宮野		10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 長谷川	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 森	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 養田	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 竹本	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 養田	11:30–12:00 ◎ビラRefBody 繁岡		10:50–11:40 ◎ビラB+ 長谷川	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 宮野	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 森	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 養田	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 長谷川	10:50–11:40 ◎ビラB+ 繁岡		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 宮野	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 長谷川	10:50–11:40 ◎ビラB+ 繁岡
	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 繁岡	12:10–13:00 ◎ビラB+ 長谷川	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 繁岡	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 森	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 谷畑	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 森		12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 宮野	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 谷畑	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 森	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 政吉	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 養田	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 繁岡		12:10–12:40 ◎ビラRefBody 谷畑	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 宮野	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 長谷川	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 森	12:10–13:00 ◎ビラB+ 長谷川	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 森		12:10–12:40 ◎ビラRefCore 長谷川	12:10–13:00 ◎ビラB+ 繁岡	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 長谷川
	13:20–14:10 ◎ビラB+ 繁岡	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 長谷川		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 森	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 繁岡			13:30–14:20 ◎ビラLower+ 養田	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 谷畑	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 森		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 谷畑	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 養田		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 谷畑	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 繁岡	13:30–14:20 ◎ビラH&L+ 長谷川	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 森	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 宮野	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 森		13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 長谷川	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 繁岡	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 長谷川
	14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 宮野		16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 橋本		16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 宮野	15:50–16:40 ◎ビラLower+ 長谷川				16:00–16:30 ◎ビラRefBody 繁岡			15:40–16:10 ◎ビラRefCore 長谷川		14:30–15:20 ◎ビラLower+ 森		14:50–15:20 ◎ビラRefCore 繁岡	14:50–15:40 ◎ビラLower+ 廬刈	14:50–15:20 ◎ビラRefCore 繁岡		14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 森		14:30–15:00 ◎ビラRefBody 繁岡
	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 森	17:00–17:50 ◎ビラB+ 谷畑	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 長谷川	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 養田	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 養田	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 森		16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 宮野	17:00–17:30 ◎ビラRefBody 長谷川	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 森		17:10–18:00 ◎ビラLower+ 宮野	16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 宮野		15:30–16:20 ◎ビラH&L+ 養田	16:50–17:20 ◎ビラRefCore 長谷川	17:00–17:30 ◎ビラRefBody 長谷川	15:30–16:20 ◎ビラLower+ 宮野	16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 廬刈	16:50–17:20 ◎ビラRefBody 養田		17:00–17:30 ◎ビラRefBody 長谷川	15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 長谷川	17:00–17:30 ◎ビラRefBody 養田
																				17:10–17:55 Boost Upper&Lower 長谷川				
	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 森	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 宮野	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 宮野	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 養田	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 森			18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 養田	18:00–18:50 ◎ビラB+ 長谷川	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 繁岡		18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 森			17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 宮野	18:00–18:50 ◎ビラB+ 繁岡	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 宮野	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 宮野				18:00–18:50 ◎ビラLower+ 森	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 養田	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 長谷川
	19:20–20:10 ◎ビラB&A+ 養田	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 宮野	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 宮野	19:40–20:10 ◎ビラRefCore 長谷川	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 森			19:20–20:10 ◎ビラB&A+ 繁岡	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 宮野	19:40–20:30 ◎ビラB+ 長谷川	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 宮野	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 森			18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 森	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 宮野	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 宮野	19:20–20:10 ◎ビラB+ 繁岡	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 森			19:20–20:10 ◎ビラB+ 繁岡	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 森	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 養田
	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 養田	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 谷畑	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 長谷川	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 長谷川	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 養田			20:40–21:30 ◎ビラLower+ 繁岡	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 宮野	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 長谷川	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 宮野	21:10–21:40 ◎ビラRefBody 谷畑			19:40–20:10 ◎ビラRefBody 養田	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 繁岡	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 宮野	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 繁岡	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 森			20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 繁岡	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 森	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 養田

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
－	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ
臨時休業	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 森 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 森 12:10-12:40 ◎ピラRefBody 繁岡 18:20-19:10 ◎ピラLower+ 宮野 19:40-20:10 ◎ピラRefBody 長谷川 20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 養田	08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 谷畑 09:50-10:20 ◎ピラRefBody 谷畑 10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 宮野 12:10-13:00 ◎ピラLower+ 宮野 13:30-14:00 ◎ピラRefBody 養田 14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 森 15:50-16:40 ◎ピラH&L+ 養田 17:10-17:55 Boost Upper&Lower 養田	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 養田 10:50-11:20 ◎ピラRefBody 養田 11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 宮野 13:10-14:00 ◎ピラLower+ 宮野 14:30-15:20 ◎ピラB+ 長谷川 18:00-18:50 ◎ピラB+ 繁岡 19:20-20:10 ◎ピラB&A+ 繁岡 20:40-21:30 ◎ピラLower+ 長谷川	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 養田 10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 養田 12:10-13:00 ◎ピラLower+ 宮野 13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 繁岡 15:40-16:30 ◎ピラLower+ 宮野 17:00-17:30 ◎ピラRefBody 長谷川 18:00-18:50 ◎ピラB+ 長谷川 19:20-20:10 ◎ピラLower+ 繁岡 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+