2026年9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08月20日02:11 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24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	－	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+ 船木	定休日						08:30-09:00 ◎ピラRefBody 繁岡	定休日			臨時休業			08:30-09:20 ◎ピラB&A+ 岡村	定休日	08:30-09:00 ◎ピラRefCore 川尾	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 船木	08:30-09:15 Boost Upper&Lower 川尾	定休日
	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 長谷川	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 川尾	09:30-10:20 ◎ピラB+ 川尾	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 橋本	09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 船木		09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 養田	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 繁岡	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 養田	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 長谷川	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 長谷川	09:30-10:00 ◎ピラcore 繁岡		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 養田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 船木		09:30-10:00 SP 長谷川	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 川尾	09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 岡村		09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 川尾	09:50-10:20 ◎ピラcore 繁岡	09:40-10:10 ◎ピラRefCore 川尾	
	10:30-11:00 ◎ピラStretchC 長谷川	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 川尾	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 養田	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 橋本	11:10-11:40 ◎ピラStretchC 長谷川		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 養田	10:30-11:00 ◎ピラRefCore 繁岡	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 養田	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 川尾	10:30-11:00 ◎ピラHipLine 長谷川	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 川尾		10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 養田	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 船木		10:30-11:00 ◎ピラStretchC 長谷川	10:50-11:20 SP 長谷川	11:10-12:00 ◎ピラLower+ 長谷川		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 船木	10:50-11:20 SP 岡村	10:40-11:30 ◎ピラB&A+ 岡村	
	11:30-12:00 ◎ピラRefCore 繁岡		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 船木	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 長谷川	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 川尾		12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 繁岡	11:30-12:20 ◎ピラB+ 川尾	11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 繁岡	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 川尾	11:30-12:00 ◎ピラcore 繁岡	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 船木		12:10-12:40 ◎ピラRefCore 繁岡	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 繁岡		11:30-12:20 ◎ピラB+ 繁岡	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 船木			12:10-12:40 ◎ピラHipLine 長谷川	11:50-12:40 ◎ピラB+ 岡村	12:00-12:50 ◎ピラWaist+ 養田	
	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 繁岡	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 長谷川						12:50-13:40 ◎ピラLower+ 船木	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 繁岡	13:10-13:40 ◎ピラHipLine 長谷川	12:30-13:00 ◎ピラRefBody 繁岡	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 船木		13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 繁岡			12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 船木		12:30-13:20 ◎ピラB+ 川尾		13:10-13:40 SP 繁岡	13:10-13:40 SP 長谷川	13:20-13:50 SP 岡村	
	13:50-14:40 ◎ピラLower+ 船木	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 長谷川	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 船木	13:10-13:40 ◎ピラHipLine 長谷川	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 川尾		13:30-14:00 ◎ピラcore 繁岡												13:50-14:40 ◎ピラWaist+ 川尾					
				14:10-14:40 ◎ピラRefBody 養田				14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 船木		14:10-14:40 ◎ピラRefCore 長谷川		14:30-15:00 ◎ピラRefCore 川尾		14:10-15:00 ◎ピラB+ 川尾			14:10-15:00 ◎ピラLower+ 船木				14:10-14:40 ◎ピラcore 繁岡	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 繁岡	14:30-15:00 ◎ピラHipLine 長谷川	
			14:30-15:00 ◎ピラRefCore 繁岡		14:30-15:20 ◎ピラB&A+ 養田														15:10-15:40 ◎ピラRefBody 繁岡					
			15:30-16:00 ◎ピラTotalBody 繁岡							15:10-16:00 ◎ピラUpper+ 船木		15:30-16:00 ◎ピラStretchC 岡村			15:40-16:10 ◎ピラRefCore 繁岡		15:30-16:00 SP 長谷川				15:10-16:00 ◎ピラB&A+ 長谷川	15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 養田	15:30-16:00 SP 養田	
		16:00-16:50 ◎ピラLower+ 船木			15:50-16:20 ◎ピラRefBody 養田														16:10-16:40 ◎ピラTotalBody 繁岡					
							16:20-16:50 ◎ピラRefBody 養田					16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 岡村		16:40-17:10 ◎ピラRefBody 養田	16:40-17:30 ◎ピラH&L+ 養田						16:30-17:00 SP 長谷川	16:50-17:20 ◎ピラRefCore 川尾	16:30-17:20 ◎ピラLower+ 船木	
					16:50-17:40 ◎ピラB+ 繁岡				17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 養田									17:00-17:50 ◎ピラB+ 川尾	17:10-17:40 SP 長谷川					
	17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 岡村	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 船木		17:20-17:50 ◎ピラRefBody 養田			17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 川尾	17:20-17:50 ◎ピラHipLine 長谷川						17:40-18:10 ◎ピラStretchC 長谷川							17:30-18:20 ◎ピラLower+ 船木			
					18:10-18:40 ◎ピラTotalBody 繁岡							17:50-18:40 ◎ピラB+ 川尾			18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 養田									17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 船木	
	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 岡村	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 長谷川	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 養田	18:20-18:50 ◎ピラTotalBody 繁岡			18:40-19:30 ◎ピラB+ 川尾	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 長谷川	18:20-18:50 ◎ピラRefCore 繁岡	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 船木	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 養田			18:40-19:10 ◎ピラHipLine 長谷川			18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 繁岡	18:20-18:50 ◎ピラRefCore 川尾						
				19:20-20:10 ◎ピラB+ 繁岡					19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 船木						19:20-20:10 ◎ピラB+ 川尾			19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 船木						
	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 船木	19:40-20:10 ◎ピラStretchC 岡村	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 船木				20:00-20:30 ◎ピラHipLine 長谷川	19:40-20:10 ◎ピラRefCore 川尾		19:40-20:10 ◎ピラRefBody 養田	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 川尾			19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 川尾			19:40-20:10 SP 繁岡							
		20:40-21:30 ◎ピラB+ 岡村		20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 養田				20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 川尾	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 船木	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 養田					20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 川尾		20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 船木	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 船木						
	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 養田		21:00-21:30 ◎ピラRefCore 繁岡				21:00-21:30 ◎ピラStretchC 長谷川				21:00-21:30 ◎ピラHipLine 岡村			21:00-21:30 ◎ピラRefCore 川尾										

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30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
	08:30-09:00 SP 養田	定休日			
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 舩木	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 養田		09:30-10:20 ◎ピラB+ 川尾	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 舩木	09:30-10:00 SP 繁岡
10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 舩木	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 舩木		10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 川尾	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 舩木	10:30-11:00 ◎ピラcore 繁岡
12:10-12:40 SP 養田	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 舩木		12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 養田	12:10-12:40 SP 養田	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 養田
13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 養田	13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 川尾		13:30-14:00 ◎ピラHipLine 長谷川	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 養田	12:50-13:20 SP 養田
14:30-15:20 ◎ピラB+ 川尾	14:50-15:20 ◎ピラRefCore 川尾		14:30-15:00 ◎ピラRefBody 養田	14:30-15:00 ◎ピラStretchC 長谷川	13:50-14:40 ◎ピラLower+ 長谷川
16:00-16:30 SP 長谷川	15:50-16:20 ◎ピラRefBody 養田		15:30-16:00 SP 長谷川		
17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 長谷川	16:50-17:20 SP 繁岡		17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 岡村		
18:20-18:50 ◎ピラcore 繁岡			18:20-18:50 SP 岡村	18:20-18:50 SP 養田	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 橋本
19:20-20:10 ◎ピラB&A+ 繁岡			19:20-20:10 ◎ピラLower+ 舩木	19:20-20:10 ◎ピラB+ 長谷川	20:00-20:30 ◎ピラHipLine 橋本
20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 川尾			20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 舩木	20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 長谷川	21:00-21:30 SP 長谷川

【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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30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
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
17(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川由香
17(木)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川由香
17(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	繁岡実咲
18(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川由香
19(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川由香
21(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	繁岡実咲
21(月)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川由香
22(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村瞳
22(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川由香
23(水)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村瞳
23(水)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	養田梓璞
25(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	養田梓璞
25(金)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川由香
26(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	養田梓璞
26(土)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	繁岡実咲
28(月)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川由香
28(月)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村瞳
29(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	養田梓璞
29(火)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	養田梓璞
30(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	繁岡実咲
30(水)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	養田梓璞
30(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川由香

◎ … 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+