2026年3月レッスンスケジュール Rintosull マリンプラザあがり浜店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月30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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	－	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	－
							08:00–08:50 ◎ピラB+ 神里							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 神里						08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 長嶺	08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 神里			
		09:30–10:20 ◎ピラB+ 長嶺	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 長嶺	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 長嶺	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大城	09:30–10:20 ◎ピラB+ 清島	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 大城		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 進	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 長嶺	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 進	09:30–10:20 ◎ピラB+ 進	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 神里	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 長嶺		09:30–10:00 ◎ピラRefCore 田場	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 田場	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 神里	09:30–10:20 ◎ピラB+ 長嶺	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 進	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 長嶺		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 進	
		11:00–11:50 ◎ピラB+ 長嶺	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 長嶺	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 神里	11:00–11:50 ◎ピラB+ 清島	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 神里	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 神里		11:00–11:50 ◎ピラLower+ 大城	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 長嶺	11:00–11:50 ◎ピラB+ 進	11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 清島	11:00–11:50 ◎ピラB+ 神里	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 清島		10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 長嶺	11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 長嶺	11:00–11:30 ◎ピラRefCore 清島	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 清島	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 進	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 神里		11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 長嶺	
		12:30–13:20 ◎ピラLower+ 長嶺	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 進	12:30–13:20 ◎ピラB+ 神里		12:30–13:20 ◎ピラLower+ 神里	12:30–13:20 ◎ピラB+ 清島		12:30–13:20 ◎ピラB+ 長嶺	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 進	12:30–13:20 ◎ピラWaist+ 長嶺	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 清島		12:30–13:20 ◎ピラB+ 進		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 神里		12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 清島	12:30–13:00 ◎ピラRefCore 清島	12:30–13:20 ◎ピラH&L+ 清島	12:50–13:40 ◎ピラB+ 田場		12:30–13:00 ◎ピラRefCore 清島	
							14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 清島							14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 神里						14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 長嶺	14:20–15:10 ◎ピラLower+ 進			
					15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 清島								15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 清島				15:20–16:10 ◎ピラB+ 進			15:30–16:20 ◎ピラLower+ 清島	15:50–16:20 ◎ピラRefCore 田場			
							15:30–16:20 ◎ピラLower+ 大城							15:30–16:20 ◎ピラLower+ 長嶺										
					16:30–17:20 ◎ピラLower+ 大城								16:30–17:20 ◎ピラLower+ 長嶺				16:50–17:40 ◎ピラH&L+ 田場							
		18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 神里	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 清島	18:00–18:50 ◎ピラB+ 進	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 長嶺	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 大城			18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 進	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 神里	18:00–18:50 ◎ピラB+ 神里	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 大城	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 進			18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 清島	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 長嶺	18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 進	18:00–18:50 ◎ピラB+ 田場				18:00–18:50 ◎ピラLower+ 長嶺	
		19:30–20:20 ◎ピラB+ 神里	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 清島	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 進	19:30–20:20 ◎ピラB+ 長嶺	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 清島			19:30–20:20 ◎ピラLower+ 進	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 神里	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 神里	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 進	19:30–20:20 ◎ピラB+ 長嶺			19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 神里	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 神里	19:30–20:20 ◎ピラB+ 進	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 田場				19:30–20:20 ◎ピラB+ 田場	
		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 清島	21:00–21:50 ◎ピラB+ 神里	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 神里	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 進	21:00–21:50 ◎ピラB+ 長嶺			21:00–21:50 ◎ピラB+ 清島	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 清島	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 大城	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 大城	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 進			21:00–21:50 ◎ピラB+ 清島	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 神里	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 田場	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 神里				21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 田場	
	定休日							定休日							定休日							定休日		臨時休業

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
－	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
臨時休業	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 清島 11:00-11:50 ◎ピラLower+ 田場 12:30-13:20 ◎ピラB+ 田場 18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 長嶺 19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 神里 21:20-21:50 ◎ピラRefCore 神里	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 清島 10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 清島 11:50-12:40 ◎ピラLower+ 進 18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 長嶺 19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 神里 21:00-21:50 ◎ピラLower+ 神里	08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 進 09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 進 11:00-11:50 ◎ピラB+ 田場 12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 長嶺 14:20-15:10 ◎ピラLower+ 田場 15:50-16:20 ◎ピラRefCore 長嶺	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 神里 09:30-10:00 ◎ピラRefCore 清島 10:40-11:30 ◎ピラLower+ 神里 12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 長嶺 14:00-14:50 ◎ピラB+ 大城 15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 大城	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 田場 11:00-11:50 ◎ピラLower+ 神里 12:30-13:20 ◎ピラB+ 清島 18:00-18:50 ◎ピラLower+ 大城 19:30-20:00 ◎ピラRefCore 大城 20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 神里	09:30-10:20 ◎ピラB+ 清島 11:00-11:30 ◎ピラRefBody 長嶺 12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 長嶺 18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 進 19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 進 21:00-21:50 ◎ピラB+ 大城

【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
3.5	◎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+