2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 稲毛店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月30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(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	－
		08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 品田		08:00–08:50 ◎ピラLower+ 伊藤	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 伊藤	08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 林			08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 永井							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 伊藤						08:00–08:30 ◎ピラRefCore 林	
	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 林	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 品田		09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 伊藤	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 伊藤	09:20–09:50 ◎ピラRefCore 林	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 永井	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 品田	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 永井		09:30–10:00 ◎ピラRefCore 永井	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 伊藤	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 林	09:30–10:20 ◎ピラB+ 永井	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 永井	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 伊藤		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 品田	09:30–10:00 ◎ピラcore 林	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 林	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 竹田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 伊藤	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 林	
	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 品田	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 林		10:40–11:30 ◎ピラLower+ 品田	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 永井	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 伊藤	10:50–11:40 ◎ピラB+ 永井	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 品田	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 伊藤		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 永井	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 伊藤	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 林	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 永井	10:50–11:40 ◎ピラB+ 永井	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 永井		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 品田	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 林	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 林	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 竹田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 伊藤	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 竹田	
		11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 林		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 伊藤	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 伊藤	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 伊藤	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 永井				11:50–12:40 ◎ピラB+ 林			12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 永井	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 永井	12:00–12:50 ◎ピラB+ 永井		12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 永井	11:50–12:40 ◎ピラB+ 永井	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 永井	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 林	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 品田	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 品田	
	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 品田	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 品田		12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 伊藤	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 伊藤	13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 林	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 伊藤	12:10–13:00 ◎ピラB+ 永井	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 伊藤		13:10–13:40 ◎ピラRefBody 林	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 伊藤	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 林	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 永井	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 品田	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 品田		13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 永井	13:10–14:00 ◎ピラB+ 林	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 林	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 品田	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 品田	●13:00–13:50 ◎ピラB&A+ 竹田	
	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 品田	14:20–15:10 ◎ピラLower+ 品田	定休日	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 品田	14:20–15:10 ◎ピラLower+ 品田	14:00–14:30 ◎ピラcore 林	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 永井	13:20–14:10 ◎ピラB+ 永井	14:40–15:10 ◎ピラRefCore 永井	定休日	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 品田	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 伊藤	13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 林	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 品田	14:40–15:30 ◎ピラLower+ 品田	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 伊藤	定休日	13:30–14:20 ◎ピラB+ 永井	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 品田	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 品田	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 品田	14:20–15:10 ◎ピラB+ 竹田	定休日
	14:20–15:10 ◎ピラLower+ 品田			14:40–15:10 ◎ピラRefCore 永井		15:00–15:50 ◎ピラLower+ 品田																		
	15:40–16:30 ◎ピラB+ 林			15:40–16:30 ◎ピラB+ 永井	15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 品田	16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 品田			15:40–16:30 ◎ピラB&A+ 林														15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 品田	
		17:00–17:30 ◎ピラcore 林		17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 永井	17:00–17:50 ◎ピラB+ 永井		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 伊藤	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 林	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 林		17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 林	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 品田	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 品田	17:20–18:10 ◎ピラTotalBody 林		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 伊藤		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 伊藤	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 品田	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 品田	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 永井	17:20–18:10 ◎ピラB+ 永井	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 品田	
		18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 林						18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 林					18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 品田		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 品田				18:20–19:10 ◎ピラLower+ 品田	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 品田				
	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 伊藤						18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 林				18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 林	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 永井		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 伊藤				18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 伊藤			18:40–19:30 ◎ピラB+ 永井	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 永井		
							20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 林	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 伊藤			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 永井	19:40–20:30 ◎ピラB+ 永井	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 伊藤	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 林	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 林			20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 林	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 伊藤	19:40–20:30 ◎ピラB+ 永井	20:00–20:30 ◎ピラcore 林	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 品田		
	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 伊藤																							
	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 永井						21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 林	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 伊藤			21:00–21:50 ◎ピラB+ 永井	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 永井	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 伊藤	21:00–21:50 ◎ピラB+ 林	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 林			21:20–21:50 ◎ピラcore 林	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 伊藤	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 永井	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 林	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 品田		

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	-
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 永井	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 永井	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 永井	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 林	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 永井	定休日
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 永井	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 永井	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永井	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 林	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 永井	
12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 品田	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永井	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 永井	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永井	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	
	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 品田	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 林	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 永井	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 品田	11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	
	17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 永井	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 品田	13:00-13:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 林	
18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 品田	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 品田	14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 林	
20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 品田	20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗcore 林	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 品田	20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 林	15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 品田	
21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗcore 林	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 品田	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 林	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 品田	21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 林	16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 品田	
					18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 品田	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30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+