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

※2026年05月29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	-
		09:00–09:30 ◎ピラcore 生駒		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 大村	09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 金子	09:00–09:50 ◎ピラB+ 相川			09:00–09:50 ◎ピラB+ 生駒					09:00–09:45 Boost Upper&Lower 高橋		09:00–09:30 ◎ピラRefBody 金子		09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 大村				09:00–09:30 ◎ピラStretchC 高橋	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 高橋	
	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 大村	10:10–11:00 ◎ピラH&L+ 生駒		10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 大村	10:10–10:55 Boost Upper&Lower 金子	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 相川	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 生駒	09:30–10:15 Power Basic 大村 10:50–11:20 ◎ピラHipLine 大村	10:30–11:00 ◎ピラcore 生駒		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 高橋 11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 高橋	10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 竹本	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 金子	10:20–10:50 ◎ピラStretchC 高橋	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 大村	10:10–10:55 Power Basic 金子		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 大村	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 金子	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 大村 10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 大村	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 高橋	10:10–11:00 ◎ピラWaist+ 高橋	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 生駒	
	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 大村	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 高橋		12:00–12:30 ◎ピラRefBody 高橋	11:30–12:20 ◎ピラB+ 大村	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 高橋	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 生駒	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 生駒	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 高橋		12:30–13:00 ◎ピラBackStyle 金子	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 竹本	12:00–12:30 ◎ピラChestSR 金子	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 金子	12:00–12:30 ◎ピラHipLine 大村	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 大村		12:00–12:30 ◎ピラcore 生駒	11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 金子	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 金子	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 高橋	11:40–12:30 ◎ピラB+ 生駒	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 高橋	
	13:00–13:30 ◎ピラStretchC 高橋			13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 高橋	13:00–13:30 ◎ピラRefCore 大村 14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 生駒		13:20–13:50 ◎ピラRefCore 金子		13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 高橋			13:00–13:30 ◎ピラStretchC 高橋	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 大村		13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 高橋				13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 大村			13:00–13:30 ◎ピラBackStyle 金子			
		15:00–15:45 Power Basic 生駒		14:40–15:10 ◎ピラTotalBody 生駒 15:50–16:40 ◎ピラB+ 生駒	15:40–16:10 ◎ピラcore 生駒 16:50–17:40 ◎ピラLower+ 大村	15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 相川 16:30–17:20 ◎ピラLower+ 高橋		16:30–17:15 Boost Upper&Lower 大村	14:40–15:10 ◎ピラHipLine 大村 16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 大村					16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 金子	15:00–15:45 Boost Upper&Lower 金子 16:20–16:50 ◎ピラHipLine 大村							15:00–15:30 ◎ピラStretchC 高橋 16:10–17:00 ◎ピラWaist+ 生駒	
	17:30–18:00 ◎ピラHipLine 大村	16:30–17:00 ◎ピラRefBody 高橋 17:40–18:30 ◎ピラLower+ 高橋		17:20–17:50 ◎ピラRefCore 高橋		18:00–18:30 ◎ピラStretchC 高橋	17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 生駒	17:50–18:20 ◎ピラTotalBody 生駒			17:30–18:20 ◎ピラB+ 高橋		18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 大村	17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 生駒	17:00–17:30 ◎ピラRefBody 高橋 17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 金子 18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 高橋			16:30–17:20 ◎ピラB&A+ 生駒 17:00–17:30 ◎ピラRefCore 生駒 18:00–18:30 ◎ピラStretchC 高橋	16:30–17:15 Power Basic 大村 17:50–18:40 ◎ピラLower+ 金子	16:30–17:00 ◎ピラcore 生駒 17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 金子	16:30–17:15 Boost Upper&Lower 生駒 17:50–18:20 ◎ピラHipLine 大村	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 生駒	
	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 高橋						19:00–19:30 ◎ピラChestSR 金子	19:00–19:50 ◎ピラB+ 生駒			18:30–19:15 Power Basic 生駒 19:00–19:30 ◎ピラHipLine 大村		19:30–20:20 ◎ピラB+ 生駒	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 生駒	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 生駒			18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 大村 19:10–19:55 Boost Upper&Lower 高橋	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 生駒 19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 金子	19:00–19:45 Power Basic 生駒	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 大村		
	20:10–21:00 ◎ピラB+ 高橋						20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 金子				19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 大村 21:10–21:40 ◎ピラRefCore 大村	20:30–21:15 Boost Upper&Lower 大村	21:00–21:30 ◎ピラcore 生駒		21:00–21:30 ◎ピラRefCore 生駒				21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 生駒		20:20–21:10 ◎ピラUpper+ 生駒	20:10–20:40 ◎ピラcore 生駒	

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	-
09:30–10:00 ◎ピラRefCore 大村		09:30–10:00 ◎ピラcore 生駒			09:00–09:50 ◎ピラB+ 大村	
10:40–11:25 Boost Upper&Lower 高橋	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 大村	10:40–11:25 Power Basic 生駒	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 高橋	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 野原	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 大村	
			11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 高橋	11:30–12:00 ◎ピラRefBody 高橋		
12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 生駒	12:00–12:45 Power Basic 大村	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 野原			12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 生駒	
	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 生駒		13:00–13:45 Boost Upper&Lower 大村	12:40–13:30 ◎ピラB+ 高橋	13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 生駒	
					14:40–15:30 ◎ピラH&L+ 金子	定休日
		16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 野原		16:30–17:20 ◎ピラLower+ 野原	16:10–16:40 ◎ピラBackStyle 金子	
	18:00–18:30 ◎ピラHipLine 大村	18:00–18:30 ◎ピラRefCore 大村	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 野原	18:00–18:30 ◎ピラChestSR 金子		
18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 高橋						
	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 生駒	19:10–20:00 ◎ピラB&A+ 大村	19:30–20:15 Power Basic 大村	19:10–20:00 ◎ピラWaist+ 金子		
20:00–20:30 ◎ピラChestSR 金子						
	20:40–21:10 ◎ピラcore 生駒	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 大村	20:50–21:20 ◎ピラHipLine 大村			
21:10–22:00 ◎ピラLower+ 金子						

【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
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30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	Power Basic	Power Basic	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

◎ … 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+