2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 名谷インター店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月07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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 江島	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 中野	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 宮下	08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 大崎		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 堂本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 真砂	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 大崎	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 江島	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 江島	08:30–09:00 ◎ピラRefBody 堂本		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 江島	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 江島	09:30–10:20 ◎ピラB+ 大下	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 大崎	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 江島	08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 堂本		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 堂本	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 大崎	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 江島	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 堂本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大下
				10:00–10:30 ◎ピラRefCore 大下							09:40–10:30 ◎ピラUpper+ 堂本							10:00–10:30 ◎ピラRefCore 大崎						
	11:00–11:30 ◎ピラRefBody 江島	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 中野	10:40–11:10 ◎ピラStretchC 宮下			11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 堂本	11:00–11:30 ◎ピラRefBody 堂本	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 大崎	11:00–11:30 ◎ピラRefBody 江島	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 堂本	11:10–12:00 ◎ピラLower+ 大下		11:00–11:30 ◎ピラRefBody 江島	10:40–11:30 ◎ピラB+ 江島	11:00–11:30 ◎ピラRefCore 大下	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 大崎	11:00–11:30 ◎ピラRefCore 大下	11:10–12:00 ◎ピラB&A+ 大崎		11:00–11:50 ◎ピラB&A+ 大崎	11:00–11:30 ◎ピラRefCore 大崎	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 江島	11:00–11:30 ◎ピラRefBody 堂本	11:00–11:30 ◎ピラRefCore 大下
				11:10–12:00 ◎ピラLower+ 大下																				
	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 堂本	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 江島	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 大崎			12:30–13:00 ◎ピラRefBody 宮下	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 堂本	12:10–13:00 ◎ピラB+ 江島	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 堂本	12:30–13:00 ◎ピラRefBody 堂本	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 江島		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 堂本	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 大崎	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 大崎	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 大下	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 大下	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 堂本		12:30–13:00 ◎ピラRefCore 大崎	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 大下	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 大下	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 大下	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 大崎
		13:20–13:50 ◎ピラRefBody 堂本	13:20–14:10 ◎ピラB+ 大崎	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 大崎		13:40–14:10 ◎ピラStretchC 宮下							13:40–14:30 ◎ピラB+ 大下			13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 堂本	13:40–14:30 ◎ピラB&A+ 大崎				13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 堂本			
		14:30–15:00 ◎ピラStretchC 中野		14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 江島	定休日			14:30–15:20 ◎ピラLower+ 大下		15:00–15:50 ◎ピラB&A+ 江島	14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 江島	定休日		15:00–15:50 ◎ピラLower+ 江島	15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 大下		14:10–14:40 ◎ピラRefBody 堂本		定休日	15:00–15:50 ◎ピラH&L+ 堂本		15:30–16:20 ◎ピラLower+ 大崎		
				15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 江島							15:40–16:10 ◎ピラRefCore 大下						15:10–16:00 ◎ピラB+ 江島	15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 大下						
				17:10–17:40 ◎ピラRefCore 大下			16:30–17:20 ◎ピラB+ 大下				16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 堂本							16:50–17:40 ◎ピラB+ 大下						
	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 大崎	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 江島	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 大下			18:20–18:50 ◎ピラRefBody 宮下	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 大崎	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 大崎	18:00–18:30 ◎ピラStretchC 中野	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 江島			18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 堂本	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 江島	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 堂本	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 大崎	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 江島			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 堂本	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 大崎	18:20–19:10 ◎ピラB+ 江島	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 堂本	18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 中野
									19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 中野															19:00–19:30 ◎ピラStretchC 中野
	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 大下	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 大下	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 大下			19:30–20:20 ◎ピラLower+ 大崎	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 大下	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 大下	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 大下	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 大崎			19:50–20:20 ◎ピラRefCore 大下	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 堂本	19:50–20:20 ◎ピラRefBody 江島	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 大崎	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 大崎			19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 江島	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 大崎	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 大崎	19:50–20:20 ◎ピラRefBody 江島	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 堂本
	21:00–21:50 ◎ピラB+ 大下	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 大下	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 江島			21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 大下	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 大下	21:25–21:55 ◎ピラRefCore 大下	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 大下	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 大崎			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 大下	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 堂本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 江島	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 堂本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 大崎			21:20–21:50 ◎ピラRefBody 江島	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 堂本	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 大崎	21:00–21:50 ◎ピラB+ 江島	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 堂本

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30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
08:30-09:00 ◎ピラRefCore 高木	定休日			08:30-09:20 ◎ピラB+ 江島	
09:40-10:30 ◎ピラWaist+ 高木		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 大崎	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 中野	10:00-10:30 ◎ピラRefBody 江島	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 中野
11:10-12:00 ◎ピラLower+ 江島		11:00-11:30 ◎ピラRefCore 大下	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 中野	11:10-12:00 ◎ピラWaist+ 大下	10:40-11:10 ◎ピラTotalBody 中野
12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 大崎		12:10-13:00 ◎ピラLower+ 大下	12:10-12:40 ◎ピラStretchC 宮下	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 大下	11:50-12:20 ◎ピラHipLine 中野
14:10-15:00 ◎ピラB+ 江島			13:20-14:10 ◎ピラUpper+ 宮下	14:10-14:40 ◎ピラRefBody 江島	13:00-13:30 ◎ピラRefCore 大崎
15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 堂本		16:30-17:20 ◎ピラB+ 江島	15:30-16:20 ◎ピラB&A+ 大崎	15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 堂本	
17:10-17:40 ◎ピラRefBody 堂本		18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 大崎	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 大崎	16:50-17:40 ◎ピラH&L+ 堂本	17:40-18:30 ◎ピラB+ 江島
		19:50-20:20 ◎ピラRefCore 大崎	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 堂本		19:10-20:00 ◎ピラLower+ 堂本
		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 江島	21:20-21:50 ◎ピラRefBody 堂本		20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 堂本

【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
3.5	◎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+