2026年5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05月30日02:03 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H&L+ 大下			08:00–08:50 ◎ピラLower+ 大下											08:00–08:30 ◎ピラRefBody 堂本							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 堂本	
	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 大下	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 大崎		08:30–09:00 ◎ピラRefBody 堂本	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 大崎	08:30–09:20 ◎ピラB&A+ 堂本	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 堂本	09:30–10:15 Power Basic 大崎	08:30–09:00 ◎ピラRefBody 江島		09:30–10:00 ◎ピラRefBody 堂本	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 大下	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 江島	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 大下	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 中野	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 堂本		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 大崎	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 堂本	09:30–10:15 Power Basic 大崎	08:30–10:00 ◎ピラRefBody 江島	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 中野	09:20–09:50 ◎ピラRefCore 大下	
	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 大下	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 大崎		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 堂本	10:30–11:20 ◎ピラB+ 大崎	10:00–10:30 ◎ピラRefBody 堂本	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 堂本	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 中野	09:40–10:30 ◎ピラWaist+ 江島		10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 堂本	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 大下	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 江島	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 大下	10:30–11:00 ◎ピラControlF 中野	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 江島		10:50–11:20 ◎ピラRefCore 大崎	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 堂本	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 大崎	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 江島	10:30–11:00 ◎ピPerBackBody 中野	10:30–11:20 ◎ピラB+ 大下	
				11:00–11:30 ◎ピラTotalBody 中野		11:10–12:00 ◎ピラH&L+ 大崎			11:10–11:40 ◎ピラRefCore 大崎						11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 大崎	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 江島						11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 大下		
	12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 大崎	12:00–12:30 ◎ピラRefBody 江島		12:00–12:30 ◎ピPerBackBody 中野	12:00–12:30 ◎ピラRefBody 江島		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 江島	11:50–12:20 ◎ピPerBackBody 中野	12:20–12:50 ◎ピラRefBody 堂本		12:00–12:30 ◎ピラRefCore 大下	12:00–12:50 ◎ピラB+ 大崎	12:00–12:30 ◎ピラRefCore 大崎	12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 大崎				12:00–12:50 ◎ピラB&A+ 堂本	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 江島	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 江島	12:00–12:30 ◎ピラRefCore 大下		12:00–12:50 ◎ピラLower+ 江島	
						12:40–13:10 ◎ピラRefCore 大崎																		
	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 大崎	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 大下		13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 江島	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 大下	13:50–14:40 ◎ピラWaist+ 大下		13:00–13:50 ◎ピラLower+ 江島	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 堂本		13:10–13:55 Boost Upper&Lower 大下	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 大下	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 大崎	13:20–13:50 ◎ピラRefCore 大崎	13:00–13:50 ◎ピラB&A+ 堂本	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 大崎		13:20–13:50 ◎ピラRefBody 堂本	13:20–14:10 ◎ピラB&A+ 江島	13:20–13:50 ◎ピラRefBody 江島	13:00–13:50 ◎ピラWaist+ 大下	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 堂本	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 堂本	
		14:40–15:10 ◎ピラRefCore 大下		14:30–15:00 ◎ピラRefBody 江島	14:40–15:10 ◎ピラRefCore 大下		14:50–15:40 ◎ピラWaist+ 大下		15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 江島			14:40–15:25 Strong Back&Arms 堂本		14:30–15:20 ◎ピラLower+ 江島	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 大下	14:30–15:00 ◎ピラRefCore 大崎		14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 大下	14:50–15:40 ◎ピラLower+ 大下				15:00–15:50 ◎ピラH&L+ 堂本	
		15:50–16:35 Strong Back&Arms 江島		15:40–16:30 ◎ピラLower+ 大崎	15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 江島	15:20–16:05 Power Basic 大下					16:00–16:50 ◎ピラLower+ 江島		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 堂本		16:00–16:50 ◎ピラB+ 大崎	15:40–16:30 ◎ピラB+ 大下			16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 江島		16:00–16:50 ◎ピラH&L+ 大崎			
						16:50–17:40 ◎ピラLower+ 大崎			16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 大崎														16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 江島	
	17:10–17:40 ◎ピラControlF 中野	17:10–17:40 ◎ピラRefBody 江島		17:00–17:45 Power Waist Shape 大崎	17:10–17:40 ◎ピラRefBody 江島											17:10–17:40 ◎ピラRefCore 大下								
	18:20–18:50 ◎ピラStretchC 中野						18:20–19:10 ◎ピラLower+ 堂本	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 堂本			18:30–19:15 Strong Hip&Legs 堂本	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 大下	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 江島	18:20–19:10 ◎ピラB+ 大下	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 大崎			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 大崎	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 堂本	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 大崎	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 江島	18:10–19:00 ◎ピラB+ 大崎		
	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 堂本						19:50–20:20 ◎ピラRefCore 大下	19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 大下			19:50–20:20 ◎ピラRefBody 江島	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 堂本	19:50–20:20 ◎ピラRefBody 堂本	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 江島	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 大下			19:50–20:40 ◎ピラB+ 大下	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 大下	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 堂本	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 大崎	19:40–20:25 Strong Back&Arms 江島		
	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 江島						21:00–21:50 ◎ピラB+ 大下	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 大下			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 江島	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 堂本	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 堂本	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 江島	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 大下			21:20–21:50 ◎ピラRefCore 大下	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 大下	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 堂本	21:00–21:50 ◎ピラB+ 大崎	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 江島		

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	-
					08:00-08:30 ◎ピラRefCore 大下	定休日
					09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 大下	
09:30-10:00 ◎ピラRefBody 江島	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 江島	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 中野	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 堂本	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 江島		
10:30-11:20 ◎ピラB+ 江島	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 江島	10:30-11:00 ◎ピラControlF 中野	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 大崎	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 江島	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 江島	
12:00-12:30 ◎ピラRefCore 大下	12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 大下	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 大下	12:00-12:50 ◎ピラB&A+ 大崎	12:00-12:30 ◎ピラRefBody 堂本	12:00-12:30 ◎ピラTotalBody 中野	
13:00-13:50 ◎ピラH&L+ 大下	13:20-13:50 ◎ピラRefCore 大下	13:00-13:50 ◎ピラB+ 大崎		13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 堂本	13:00-13:30 ◎ピラPerBackBody 中野	
	14:30-15:20 ◎ピラLower+ 堂本		14:30-15:20 ◎ピラB+ 大下	14:30-15:00 ◎ピラControlF 中野	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 大崎	
15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 堂本				15:30-16:00 ◎ピラStretchC 中野	15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 堂本	
		16:30-17:20 ◎ピラWaist+ 江島			17:10-17:40 ◎ピラRefBody 堂本	
18:25-19:10 Strong Back&Arms 堂本	18:20-19:10 ◎ピラB+ 江島	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 大下	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 大崎	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 堂本		
19:50-20:20 ◎ピラRefCore 大崎	19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 堂本	19:50-20:20 ◎ピラTotalBody 中野	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 大下	19:50-20:20 ◎ピラRefCore 大崎		
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 大崎	21:20-21:50 ◎ピラRefBody 堂本	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 江島	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 大下	21:00-21:50 ◎ピラB+ 大崎		

【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RefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	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ControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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+