2026年6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26日02:10 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7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 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大崎 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 大崎	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗcore 江島 10:40-11:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 江島	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 江島 10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗRefBody 江島 11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坂元	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗStretchC 中野 10:40-11:10 ◎ﾋﾟﾗControlF 中野 11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 堂本	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大下 11:00-11:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大下	08:00-08:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大下 09:10-10:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大下 10:40-11:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坂元	定休日
☀	12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 大下 13:40-14:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 堂本 15:10-15:40 ◎ﾋﾟﾗRefBody 堂本 17:10-18:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坂元	12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大下 13:40-14:25 Boost Upper&Lower 大下 15:10-16:00 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 江島 16:40-17:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 堂本	13:20-14:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坂元 14:50-15:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大下 16:50-17:20 ◎ﾋﾟﾗcore 江島	13:20-14:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 堂本 15:20-16:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大崎 16:50-17:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 大崎	12:30-13:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 堂本 13:40-14:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 堂本 16:00-16:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大下 17:10-17:40 ◎ﾋﾟﾗRefBody 堂本	12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坂元 13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 堂本 14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大崎 16:00-16:30 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 中野 17:10-17:40 ◎ﾋﾟﾗHipLine 中野	
🌙	18:40-19:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坂元 20:10-20:40 ◎ﾋﾟﾗHipLine 中野 21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 中野	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 堂本 19:50-20:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大崎 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大崎	18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坂元 19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大下 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 大下	18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 江島 19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坂元 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坂元	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 大崎 19:50-20:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 江島 21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗcore 江島		

	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14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 ◎ﾋﾟﾗcore 江島 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 江島	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大崎 11:00-11:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大崎	09:30-10:15 Power Basic 大下 10:50-11:35 Power Waist Shape 大下	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 江島 11:00-11:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 江島	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 中野 10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 中野 11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 堂本	08:00-08:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 堂本 09:10-10:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 堂本 10:40-11:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坂元	定休日
☀	12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坂元 14:00-14:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 堂本 15:10-16:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坂元	12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坂元	12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大崎 13:20-14:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 大崎 14:50-15:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坂元 16:10-16:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大崎 17:10-18:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 堂本	12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大崎 13:40-14:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大崎 14:50-15:35 Boost Upper&Lower 大下 16:20-16:50 ◎ﾋﾟﾗcore 江島	13:00-13:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坂元	12:00-12:30 ◎ﾋﾟﾗcore 江島 13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大下 14:30-15:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大下 15:40-16:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坂元 17:10-17:40 ◎ﾋﾟﾗRefBody 江島	
🌙	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大下 19:50-20:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大下 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 堂本	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 堂本 19:50-20:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坂元 21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 中野	18:30-19:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 堂本 19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坂元 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坂元	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大崎 19:50-20:35 Power Basic 大下 21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大下	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大崎 19:50-20:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大下 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大下		

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21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 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大崎 10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大崎	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 江島 10:40-11:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 江島	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 堂本 10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗRefBody 堂本	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大崎 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大崎	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大下 11:00-11:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大下	08:00-08:45 Boost Upper&Lower 江島 09:20-09:50 ◎ﾋﾟﾗcore 江島 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大下	定休日
☀	12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大下 13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 中野 14:40-15:10 ◎ﾋﾟﾗHipLine 中野 15:50-16:20 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大崎 17:10-17:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大下	12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坂元 13:40-14:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大下 15:30-16:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坂元 17:10-17:40 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大崎	12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 江島 13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗcore 江島 14:40-15:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坂元	12:00-12:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 堂本 13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 堂本 14:30-15:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 江島 15:40-16:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坂元	12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大崎 13:20-14:05 Boost Upper&Lower 大崎 14:40-15:10 ◎ﾋﾟﾗRefBody 堂本 15:40-16:25 Boost Upper&Lower 堂本 17:00-17:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大下	12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大下 13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大崎 15:00-15:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 大崎 16:20-16:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大下 17:20-17:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大崎	
🌙	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大下 19:50-20:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 堂本 21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 堂本	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大崎 19:50-20:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大下 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 大下	18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 江島 19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坂元 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坂元	18:20-19:05 Strong Back&Arms 江島 19:50-20:20 ◎ﾋﾟﾗcore 江島 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坂元	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坂元 19:50-20:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坂元 21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 堂本		

	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	Aスタジオ	Aスタジオ	－
🌅	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 大下 10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大下	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 大崎 10:40-11:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大崎	臨時休業
☀	12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 堂本 13:20-14:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坂元 14:40-15:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坂元 16:10-16:40 ◎ﾋﾟﾗRefBody 堂本 17:20-17:50 ◎ﾋﾟﾗcore 江島	12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坂元	
🌙	18:30-19:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 堂本 19:50-20:20 ◎ﾋﾟﾗRefBody 江島 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 江島	18:20-19:05 Strong Back&Arms 江島 19:50-20:35 Strong Hip&Legs 堂本 21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 堂本	

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
		08:00−08:30 ◎ピラRefBody 堂本			
09:30−10:15 Strong Back&Arms 江島	09:30−10:20 ◎ピラLower+ 坂元	09:00−09:50 ◎ピラLower+ 堂本		09:30−10:00 ◎ピラRefBody 江島	09:30−10:20 ◎ピラH&L+ 大下
		10:30−11:20 ◎ピラUpper+ 坂元		10:40−11:30 ◎ピラWaist+ 江島	10:50−11:20 ◎ピラRefCore 大下
11:00−11:30 ◎ピラcore 江島	11:00−11:50 ◎ピラLower+ 坂元				
12:10−12:55 Boost Upper&Lower 堂本	12:30−13:00 ◎ピラRefCore 大﨑	12:00−12:30 ◎ピラPerBackBody 中野		12:10−13:00 ◎ピラB+ 堂本	12:00−12:30 ◎ピラcore 江島
	13:40−14:30 ◎ピラH&L+ 大﨑	13:00−13:30 ◎ピラTotalBody 中野		13:40−14:10 ◎ピラRefBody 大﨑	
		14:10−15:00 ◎ピラH&L+ 大﨑	定休日	14:50−15:35 Strong Hip&Legs 堂本	14:40−15:10 ◎ピラBackStyle 中野
	15:10−15:40 ◎ピラTotalBody 中野	15:40−16:30 ◎ピラB&A+ 江島			15:50−16:20 ◎ピラHipLine 中野
16:30−17:15 Strong Hip&Legs 江島	16:20−16:50 ◎ピラRefBody 江島			16:50−17:40 ◎ピラUpper+ 坂元	
		17:00−17:30 ◎ピラRefCore 大下			17:00−17:45 Strong Back&Arms 大﨑
18:20−19:10 ◎ピラLower+ 堂本	18:20−19:10 ◎ピラB&A+ 大﨑			18:20−19:10 ◎ピラLower+ 坂元	18:20−18:50 ◎ピラRefCore 大﨑
19:50−20:40 ◎ピラUpper+ 堂本	19:50−20:20 ◎ピラRefCore 江島			19:50−20:40 ◎ピラB&A+ 大﨑	19:30−20:20 ◎ピラUpper+ 坂元
21:20−21:50 ◎ピラStretchC 中野	21:00−21:50 ◎ピラLower+ 江島			21:20−21:50 ◎ピラRefCore 大﨑	21:00−21:50 ◎ピラLower+ 坂元

【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BackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30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core	Shape up Core	30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+