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

※2026年04月23日02:02 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 ◎ビラUpper+ 益子		08:00–08:30 ◎ビラRefCore 木原	08:00–08:50 ◎ビラB+ 竹田	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 益子			08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 益子							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 益子						08:00–08:30 ◎ビラRefCore 出口	
	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 竹田	09:20–10:10 ◎ビラH&L+ 益子		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 木原	09:20–09:50 ◎ビラTotalBody 竹田	09:20–10:10 ◎ビラB&A+ 益子	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 竹田	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 竹田	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 益子		09:30–10:00 ◎ビラRefCore 出口	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 竹田	09:30–10:20 ◎ビラB+ 坪久田	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 坪久田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 坪久田	09:20–10:10 ◎ビラH&L+ 益子		09:30–10:00 ◎ビラcore 竹田	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 出口	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 笹山	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 益子	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 木原	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 出口	
	10:30–11:20 ◎ビラB+ 竹田	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 木原		10:10–11:00 ◎ビラB+ 木原	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 竹田	10:40–11:10 ◎ビラTotalBody 竹田	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 竹田	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 竹田	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 益子		10:30–11:20 ◎ビラB+ 出口	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 竹田	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 坪久田	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 坪久田	10:50–11:40 ◎ビラB+ 坪久田	10:40–11:30 ◎ビラB&A+ 益子		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 竹田	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 出口	10:50–11:40 ◎ビラB+ 笹山	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 益子	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 木原	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 出口	
	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 益子	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 木原		11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 益子	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 出口	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 竹田	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 竹田	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 木原	12:00–12:30 ◎ビラRefCore 坪久田		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 出口	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 出口	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 坪久田	11:50–12:40 ◎ビラB+ 坪久田	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 益子	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 竹田		11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 出口	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 笹山	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 出口	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 益子	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 笹山	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 益子	
	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 益子	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 益子		12:50–13:40 ◎ビラLower+ 益子	12:50–13:20 ◎ビラRefBody 出口	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 出口		13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 木原	13:00–13:50 ◎ビラB+ 坪久田		13:10–13:40 ◎ビラRefBody 林	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 出口	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 益子	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 竹田	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 益子	13:20–13:50 ◎ビラTotalBody 竹田		13:10–14:00 ◎ビラB+ 出口	13:30–14:00 ◎ビラTotalBody 笹山	13:30–14:20 ◎ビラB&A+ 出口	●13:10–14:00 ◎ビラLower+ 伊藤	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 笹山	12:40–13:10 ◎ビラcore 笹山	
	14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 益子			14:30–15:20 ◎ビラWaist+ 木原	14:30–15:20 ◎ビラLower+ 木原	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 出口			14:20–15:10 ◎ビラB&A+ 出口							14:20–14:50 ◎ビラcore 木原							13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 伊藤	
	16:10–17:00 ◎ビラB+ 木原			15:50–16:40 ◎ビラB&A+ 益子	15:50–16:20 ◎ビラRefCore 木原	15:30–16:20 ◎ビラWaist+ 木原			15:40–16:30 ◎ビラLower+ 出口							15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 木原							15:00–15:50 ◎ビラLower+ 益子	
	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 益子	17:30–18:00 ◎ビラRefCore 木原		17:10–18:00 ◎ビラLower+ 益子	16:50–17:40 ◎ビラB+ 木原	16:50–17:40 ◎ビラLower+ 木原		●17:20–18:10 ◎ビラLower+ 出口	17:00–17:50 ◎ビラB+ 出口		17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 益子	17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 竹田	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 益子	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 出口	17:10–17:40 ◎ビラRefBody 益子	16:40–17:30 ◎ビラWaist+ 木原		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 木原	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 木原	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 宮原	17:40–18:10 ◎ビラcore 笹山	17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 益子	16:10–17:00 ◎ビラB+ 坪久田	
	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 出口				18:20–19:10 ◎ビラLower+ 出口		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 出口			18:40–19:10 ◎ビラRefBody 益子	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 竹田	18:20–19:10 ◎ビラB+ 出口	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 竹田	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 益子		18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 木原	19:00–19:50 ◎ビラB+ 木原	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 宮原	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 笹山	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 益子		
	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 出口					19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 益子		20:00–20:50 ◎ビラB&A+ 益子			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 坪久田	20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 出口	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 出口	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 竹田	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 竹田			20:00–20:30 ◎ビラcore 木原	20:20–20:50 ◎ビラTotalBody 木原	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 木原	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 出口	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 益子		
	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 出口						21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 益子	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 益子			21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 坪久田	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 出口	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 出口	21:00–21:50 ◎ビラB+ 出口	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 竹田			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 益子	21:20–21:50 ◎ビラcore 竹田	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 木原	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 出口	21:00–21:50 ◎ビラB+ 笹山		

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 ◎ピラLower+ 竹田	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 笹山	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 益子	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 益子	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 山崎	08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 山崎	定休日
10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 竹田	10:30-11:20 ◎ピラB+ 笹山	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 益子	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 益子	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 山崎	09:20-10:10 ◎ピラB+ 山崎	
11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 出口	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 笹山	12:10-12:40 ◎ピラcore 坪久田	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 山崎	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 山崎	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 笹山	
13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 出口	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 出口	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 坪久田	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 山崎		12:00-12:30 ◎ピラcore 笹山	
					13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 益子	
					14:10-15:00 ◎ピラH&L+ 出口	
					15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 出口	
17:00-17:50 ◎ピラB+ 坪久田	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 出口	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 出口	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 笹山		16:50-17:20 ◎ピラRefCore 出口	
18:20-19:10 ◎ピラLower+ 坪久田	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 出口	19:00-19:50 ◎ピラB&A+ 出口	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 笹山	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 益子		
19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 坪久田	20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 笹山	20:20-20:50 ◎ピラcore 笹山	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 出口	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 益子		
21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 益子	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 出口	21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 笹山	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 出口	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 益子		

【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RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50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
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）

【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+