2026年6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06月19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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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
						08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小田							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小田							08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 出口					
	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 益子	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小田	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 益子	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 益子	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小田	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小田		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 根津	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 出口	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 竹田	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小田	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 根津	09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 益子		09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 竹田	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小田	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小田	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 益子	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 竹田	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 出口		09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 竹田	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 益子
	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 益子	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小田	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 益子	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗcore 小笠原	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 竹田	10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 益子		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 根津	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 出口	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 竹田	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小田	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 根津	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 出口		10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 竹田	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小田	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小田	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 益子	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小田	10:10–11:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 根津		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 出口	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 益子	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 根津
	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小田	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 出口	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小田	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 益子	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 竹田	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 出口		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 益子	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 根津	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 出口	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 出口	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 竹田	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小田		11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 益子	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 出口	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小田	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 益子	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小田	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 根津		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤千晴	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 益子	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 根津
		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小田	13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 益子	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 益子	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小田	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 根津		13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 益子	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 根津	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 出口	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小田	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小田	13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 益子		12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 益子	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 出口	13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 出口	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小田		12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 出口		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤千晴	●13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 益子	13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 益子
						14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 益子		14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 根津		14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 出口		14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小田	14:20–14:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 竹田			14:50–15:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 出口		●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 益子		14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 出口			14:40–15:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 出口		14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 根津
						15:10–16:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 根津							15:20–15:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 竹田							15:20–15:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 益子				
						16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 出口							16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 出口							16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 益子				
		17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 出口	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小田						17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小田		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 出口				17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 根津	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 根津		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 出口				17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 根津		17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小田
				17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 出口		17:50–18:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 出口		17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小田		17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 出口		17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 出口	17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 出口							17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 根津			17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 益子	
		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 出口	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小田								18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 出口				18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 益子	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 根津	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 出口	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 根津	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 根津			18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 根津		
	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 益子			18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 根津	19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗcore 竹田			19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 竹田	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小田	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 益子		18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 出口										18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 出口	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 出口
		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 根津	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 根津							19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 根津	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 益子				19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 根津	●19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 林	19:20–19:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 竹田	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 根津	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 益子			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 根津		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 出口
	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 益子			20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 出口	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 益子			20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 竹田	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 益子			20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 竹田					20:20–20:50 ◎ﾋﾞﾗcore 竹田						20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 出口	
		21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 根津	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 根津	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 出口				21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小田		21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 益子	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 益子	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 出口			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 根津	●21:05–21:55 ◎ﾋﾞﾗB+ 林	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 竹田	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 出口	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 根津			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小田	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 出口	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 出口
	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 竹田				21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 益子				21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 益子															

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
臨時休業	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 小田 10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 小田 12:10-13:00 ◎ピラLower+ 小田 13:30-14:00 ◎ピラRefBody 出口 17:20-17:50 ◎ピラRefCore 出口 18:20-19:10 ◎ピラLower+ 根津 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 根津 21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 出口	08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 益子 09:10-09:40 ◎ピラRefBody 益子 10:10-11:00 ◎ピラLower+ 小田 11:30-12:00 ◎ピラTotalBody 竹田 12:30-13:00 ◎ピラChestSR 竹田 13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 小田 14:50-15:40 ◎ピラB&A+ 益子 16:10-17:00 ◎ピラLower+ 根津 17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 根津	定休日	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 益子 10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 益子 12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 益子 13:30-14:20 ◎ピラLower+ 小田 17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 小田 18:40-19:30 ◎ピラLower+ 小田 20:00-20:50 ◎ピラB+ 出口 21:20-21:50 ◎ピラRefCore 出口	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 根津 10:50-11:20 ◎ピラChestSR 竹田 11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 根津 13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 竹田 ●14:00-14:50 ◎ピラB+ 益子 17:20-18:10 ◎ピラLower+ 小田 18:40-19:10 ◎ピラRefBody 益子 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 小田 21:00-21:50 ◎ピラLower+ 小田

【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
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	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）

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+