2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 新八柱店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月15日02:13 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B&A+ 榎本		08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 石橋	08:00–08:50 ◎ビラB+ 石橋	08:00–08:30 ◎ビラRefBody 神里			08:00–08:30 ◎ビラRefCore 石橋							08:00–08:50 ◎ビラB+ 榎本							08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 榎本	
	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 石橋	09:20–10:10 ◎ビラH&L+ 榎本		09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 石橋	09:20–10:10 ◎ビラH&L+ 石橋	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 神里	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 長岡	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 榎本	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 石橋		09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 榎本	09:00–09:50 ◎ビラB+ 神里	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 長岡	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 神里	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 長岡	09:20–09:50 ◎ビラRefBody 神里		09:00–09:50 ◎ビラB+ 石橋	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 石橋	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 辻野	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 石橋	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 石橋	09:20–10:10 ◎ビラB+ 石橋	
	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 石橋	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 長岡		10:40–11:30 ◎ビラB&A+ 神里	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 長岡	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 長岡	10:20–11:10 ◎ビラB+ 長岡	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 榎本	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 神里		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 榎本	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 神里	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 長岡	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 神里	10:20–11:10 ◎ビラB+ 長岡	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 神里		10:20–10:50 ◎ビラRefCore 石橋	10:20–11:10 ◎ビラB+ 石橋	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 辻野	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 石橋	10:20–11:10 ◎ビラB+ 石橋	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 平間	
	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 榎本	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 長岡		12:00–12:30 ◎ビラRefCore 石橋	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 長岡	11:20–12:10 ◎ビラB+ 長岡		11:40–12:10 ◎ビラRefCore 長岡	11:40–12:30 ◎ビラB+ 長岡		11:40–12:10 ◎ビラRefCore 榎本	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 榎本	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 神里	11:20–12:10 ◎ビラB+ 神里	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 石橋	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 石橋		11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 長岡	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 長岡	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 平間		11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 羽田	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 石橋	
	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 長岡	13:00–13:30 ◎ビラRefBody 榎本		13:00–13:50 ◎ビラLower+ 辻野	13:00–13:30 ◎ビラRefBody 神里	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 辻野		12:40–13:30 ◎ビラB+ 長岡	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 長岡		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 石橋	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 榎本	12:40–13:30 ◎ビラB+ 神里	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 榎本	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 石橋	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 榎本		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 長岡	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 長岡	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 平間		13:00–13:30 ◎ビラRefCore 石橋	13:00–13:30 ◎ビラRefBody 榎本	
		14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 長岡		14:20–14:50 ◎ビラRefCore 神里	14:00–14:50 ◎ビラB&A+ 神里	14:00–14:30 ◎ビラRefCore 長岡			14:20–14:50 ◎ビラRefCore 石橋							14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 石橋							14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 平間	
		15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 長岡		15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 辻野	15:20–16:10 ◎ビラB+ 石橋	15:00–15:50 ◎ビラH&L+ 神里			15:20–16:10 ◎ビラB&A+ 神里							15:20–16:10 ◎ビラLower+ 石橋							15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 羽田	
		16:40–17:10 ◎ビラRefCore 榎本		16:40–17:30 ◎ビラB+ 石橋	16:40–17:10 ◎ビラRefCore 石橋	16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 長岡			16:40–17:30 ◎ビラH&L+ 神里							16:40–17:10 ◎ビラRefCore 石橋							16:40–17:30 ◎ビラLower+ 羽田	
	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 長岡	17:40–18:30 ◎ビラB+ 長岡		18:00–18:30 ◎ビラRefBody 神里	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 神里	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 辻野		17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 石橋	18:00–18:30 ◎ビラRefCore 長岡		17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 長岡	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 石橋	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 石橋	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 榎本	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 神里	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 神里		17:20–17:50 ◎ビラRefCore 石橋	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 平間	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 長岡		17:20–18:10 ◎ビラB+ 長岡	18:00–18:30 ◎ビラRefCore 石橋	
	18:40–19:30 ◎ビラB+ 長岡							18:40–19:10 ◎ビラRefCore 石橋			18:40–19:30 ◎ビラB+ 長岡	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 石橋	18:40–19:30 ◎ビラB+ 石橋	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 榎本	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 神里			18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 石橋	18:40–19:30 ◎ビラB+ 平間	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 長岡		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 羽田		
	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 石橋					19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 石橋		19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 長岡			20:00–20:30 ◎ビラRefCore 長岡	20:00–20:50 ◎ビラB&A+ 榎本	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 長岡	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 神里	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 長岡			19:40–20:30 ◎ビラB+ 平間	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 平間	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 平間	19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 平間	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 長岡	
	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 石橋					21:00–21:50 ◎ビラLower+ 石橋		21:00–21:50 ◎ビラB+ 長岡			21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 石橋	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 榎本	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 長岡	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 神里	21:00–21:50 ◎ビラB+ 長岡			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 平間	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 榎本	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 平間	21:00–21:50 ◎ビラB+ 平間	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 長岡	

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 長岡	定休日
09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 酒田	09:00-09:50 ◎ピラB+ 平間	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 羽田	08:00-09:30 ◎ピラRefCore 長岡	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 羽田	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 石橋	
10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 酒田	10:20-10:50 ◎ピラRefCore 平間	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 羽田	10:00-10:50 ◎ピラB+ 長岡	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 羽田	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 羽田	
11:40-12:10 ◎ピラRefCore 平間	11:20-12:10 ◎ピラB+ 石橋	11:40-12:10 ◎ピラRefBody 石橋	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 平間	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 長岡	11:40-12:10 ◎ピラRefCore 平間	
12:40-13:30 ◎ピラLower+ 平間	12:40-13:30 ◎ピラWaist+ 石橋	12:40-13:30 ◎ピラB+ 石橋	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 平間	13:00-13:30 ◎ピラRefBody 石橋	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 羽田	
					14:00-14:50 ◎ピラWaist+ 長岡	
					15:20-16:10 ◎ピラB&A+ 石橋	
					16:40-17:10 ◎ピラRefCore 平間	
17:20-18:10 ◎ピラB+ 長岡	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 長岡	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 羽田	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 平間	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 平間	17:40-18:30 ◎ピラB+ 平間	
18:40-19:10 ◎ピラRefCore 長岡	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 長岡	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 羽田	18:20-19:10 ◎ピラB+ 平間	18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 平間		
19:40-20:30 ◎ピラLower+ 羽田	20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 平間	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 榎本	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 羽田	20:00-20:50 ◎ピラB&A+ 榎本		
21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 羽田	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 平間	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 榎本	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 羽田	21:20-21:50 ◎ピラRefBody 榎本		

【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

◎ … 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+