2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 明石二見店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月24日02:04 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 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野北		08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河合	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野北	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 栗原			08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野北							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 栗原							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 遠藤	
	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野北	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河合		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河合	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 井上	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 井上	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 栗原	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河合	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 栗原	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 栗原	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠藤		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 栗原	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河合	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野北	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野北	
	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合		11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 井上	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 栗原	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 栗原	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 栗原		11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 栗原	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 栗原	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 栗原	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 栗原	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北		11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 栗原	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 井上	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野北	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北	
	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野北	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北											12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河合		12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野北				12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 井上	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 遠藤	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠藤			
		14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 栗原		14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合	14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北	14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合			14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 栗原					14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合		14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合							14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 遠藤	
		15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河合		15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井上	15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 栗原	15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 栗原			15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河合					15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 栗原		15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野北							15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠藤	
		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 栗原		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 井上	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 栗原	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北			17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合							17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北							17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北	
	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 栗原						18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 栗原	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合				18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野北	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北		18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北			18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野北	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 栗原		
	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 栗原						19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 栗原	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河合			19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野北	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河合	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合			19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野北	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 栗原	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 栗原	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合	
	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 栗原						21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 栗原	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 栗原	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河合			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野北	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 栗原	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 栗原	

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	-
					08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 栗原	定休日
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河合	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野北	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 遠藤	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 遠藤	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 栗原	
11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠藤	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河合	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠藤	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河合	
12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河合	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野北					
					14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 栗原	
					15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠藤	
					17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 遠藤	
18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 遠藤	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河合	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 栗原	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 栗原		
19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠藤	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 遠藤	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 栗原	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠藤		
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 栗原	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 遠藤	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野北	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 栗原	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 遠藤		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	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+