2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 金沢増泉店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月03日02:05 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	－
		08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 小野木		08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 隈元	08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 隈元	08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村上		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上	08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 酣島		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 今本	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 隈元	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小野木	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小野木	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小野木	08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 今本		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 隈元	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小野木	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 隈元	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 隈元	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 覧	08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 村上	
	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小野木	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 隈元		09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 隈元	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 今本	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 今本	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村上	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小野木		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 隈元	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 今本	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 隈元	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 小野木	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 隈元	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 隈元	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 隈元	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 隈元	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 覧	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 村上	
	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 小野木	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上		11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 今本	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小野木	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 今本	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 村上	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小野木	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小野木	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 今本	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 今本	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 隈元	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 村上	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村上		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 村上	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 隈元	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 覧	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小野木	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 隈元	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 覧	
	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村上	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 隈元		12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小野木	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 小野木	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 村上	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小野木	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小野木	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 酣島		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 今本	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 隈元	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 小野木	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 隈元	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 小野木		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 覧		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小野木	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 覧	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 小野木	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 覧	
	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上	13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上	定休日	13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 隈元	13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 今本	13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 隈元	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 村上		13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 村上	定休日	14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 村上	15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上	15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小野木	14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 隈元	14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 隈元	定休日			14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 小野木		14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 覧	14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村上	定休日
	15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 小野木	15:10–16:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 隈元		15:10–16:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 隈元	15:10–16:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小野木	15:10–16:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村上		15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 今本	15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小野木						15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 隈元				15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 覧			15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 覧	
	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 村上	16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 隈元		16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 今本	16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 隈元	16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 隈元	16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小野木	16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 酣島	16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小野木		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村上	16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 今本	16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 今本	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上	16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小野木		16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村上		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 小野木	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 覧	16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村上	
	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 村上		17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小野木	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 隈元	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 今本	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小野木	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 酣島	18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 村上		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 村上	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村上	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 今本	18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小野木		18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 村上	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 覧	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 隈元	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小野木	18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 村上	
	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 今本			19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 今本			19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 今本	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 今本			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小野木	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村上	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 今本	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 隈元	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 隈元		19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 覧	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉牟禮	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 覧	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小野木	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 隈元		
	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 今本			20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 今本			20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 今本	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 酣島			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小野木	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 隈元	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 隈元	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 隈元	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小野木		20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 覧	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 吉牟禮		21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 隈元	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 隈元		

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Waist+ 村上	09:30-10:20 ◎ピラB+ 小野木	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 小野木	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 小野木	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 村上	08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 隈元	定休日
10:50-11:40 ◎ピラB+ 村上	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 小野木	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 覚	10:50-11:40 ◎ピラB+ 小野木	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 村上	09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 村上	
12:10-13:00 ◎ピラLower+ 覚	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 村上	12:10-13:00 ◎ピラB+ 覚	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 隈元	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 覚	11:10-12:00 ◎ピラB+ 村上	
13:30-14:20 ◎ピラB+ 覚	13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 村上		13:30-14:20 ◎ピラLower+ 隈元	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 覚	12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 隈元	
14:50-15:40 ◎ピラUpper+ 村上			14:50-15:40 ◎ピラB+ 覚		14:10-15:00 ◎ピラLower+ 小野木	
17:00-17:50 ◎ピラLower+ 隈元	16:40-17:30 ◎ピラWaist+ 村上		17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 隈元	16:40-17:30 ◎ピラLower+ 覚	15:30-16:20 ◎ピラB+ 小野木	
18:20-19:10 ◎ピラB+ 覚	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 隈元	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 村上	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 覚	18:00-18:50 ◎ピラB+ 覚	16:50-17:40 ◎ピラWaist+ 村上	
19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 覚	19:20-20:10 ◎ピラB+ 隈元	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 村上	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 隈元	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 小野木	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 村上	
21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 隈元	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 村上	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 隈元	21:00-21:50 ◎ピラB+ 隈元	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 小野木		

【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
3.5	◎ピラ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+