2026年6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06月16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	－
						08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 鈴木							08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小野木							08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小野木					
	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 村上	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小野木	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 村上	●09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 鈴木		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小野木	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 村上	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小玉	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 鈴木	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 鈴木	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 小野木		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 村上	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小野木	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 鈴木	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小玉	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小野木		●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小野木	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤	
	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村上	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 鈴木	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 鈴木	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 小野木	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小玉	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 小野木	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小野木	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 鈴木		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 小野木	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小野木	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小野木	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	
	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 村上	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小野木	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 鈴木	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小玉		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小玉	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小玉	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 村上	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村上	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小玉		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小野木	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小野木	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 小野木	
	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小野木	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小野木	●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村上		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村上			●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上	●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉	●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 小玉		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 村上	13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木			13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小玉				13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 小玉		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小野木	
			14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤		14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小野木				14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小玉								14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木							
						15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤					15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村上		15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小玉		15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小野木					15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小玉				
	●16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤				16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 鈴木		16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木		16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小野木		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤		16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 鈴木				16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤		
	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小玉			18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小野木	●18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉			18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 鈴木	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小玉		18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小玉	18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉			18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 鈴木	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 鈴木					
		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤					18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木			18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤				18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 小野木				18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤		18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小野木	18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤	
	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 小野木			19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小野木				19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小野木		19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 小玉				19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小野木	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉						
		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 村上					19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 村上			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤				19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 小玉	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小野木						19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 鈴木	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	
	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小野木			20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 小玉	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小野木				20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小野木	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 鈴木	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤			20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小玉	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木				20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 鈴木	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 鈴木	
		20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村上	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上					●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村上							21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村上									

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	Aスタジオ
		08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 佐藤			
09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 鈴木	09:30-10:20 ◎ピラB+ 小玉	09:50-10:40 ◎ピラLower+ 佐藤		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 佐藤	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 小野木
10:50-11:40 ◎ピラB+ 鈴木	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 小野木	11:10-12:00 ◎ピラB+ 鈴木		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 佐藤	10:50-11:40 ◎ピラB+ 小野木
●12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 佐藤	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 小玉	12:30-13:00 ◎ピラRefBody 鈴木		12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 小玉	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 佐藤
	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 鈴木	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 小野木		13:30-14:20 ◎ピラB+ 小玉	13:30-14:20 ◎ピラLower+ 佐藤
					15:00-15:30 ◎ピラRefBody 小野木
		15:30-16:20 ◎ピラH&L+ 小野木			
	16:50-17:40 ◎ピラB+ 鈴木	16:50-17:40 ◎ピラWaist+ 鈴木		17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 鈴木	
18:00-18:50 ◎ピラLower+ 小玉	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 佐藤	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 鈴木		●18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 鈴木	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 佐藤
19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 小玉	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 佐藤			19:40-20:30 ◎ピラB+ 小玉	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 佐藤
20:40-21:30 ◎ピラB+ 鈴木	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 鈴木			21:00-21:30 ◎ピラRefCore 小玉	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 小玉

定休日

【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）

【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+