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

※2026年05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	Aスタジオ
		08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 林田	08:00–08:30 ◎ピラChestSR 花里	08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 水野		08:00–08:45 Boost Upper&Lower 松下			08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 慎	08:00–08:30 ◎ピラControlF 小山						08:00–08:30 ◎ピラcore 松下	08:00–08:50 ◎ピラB+ 小山						08:00–08:30 ◎ピラChestSR 花里	08:00–08:50 ◎ピラB+ 林田
			09:00–09:30 ◎ピラHipLine 花里	09:00–09:30 ◎ピラcore 水野					09:20–09:50 ◎ピラControlF 小山	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 小山						09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 松下	09:20–09:50 ◎ピラControlF 小山					09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 花里	
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 久樹	09:20–10:05 Power Basic 林田				09:20–10:10 ◎ピラB+ 慎	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 慎	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 久樹			09:30–10:00 ◎ピラHipLine 花里		09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 水野	09:30–10:20 ◎ピラB+ 林田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 松下			09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 小山		09:30–10:20 ◎ピラJumpM 花里	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 松下	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 久樹	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 林田
			10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 小山	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 松下																			10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 林田	
	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 久樹	10:40–11:10 ◎ピラcore 松下				10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 慎	10:30–11:00 ◎ピラcore 松下	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 久樹	10:20–11:10 ◎ピラB+ 小山	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 慎	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 林田		10:30–11:00 ◎ピラcore 水野	10:50–11:35 Strong Back&Arms 林田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 松下	10:20–11:05 Power Basic 林田	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 松下	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 林田	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 水野	10:50–11:20 ◎ピラcore 松下	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 久樹		10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 花里
		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 松下	11:20–11:50 ◎ピラStretchC 花里	11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 松下			11:30–12:20 ◎ピラLower+ 松下		11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 松下	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 慎	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 林田		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 林田			11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 松下	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 小山			11:50–12:20 ◎ピラRefCore 水野	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 水野		11:20–12:10 ◎ピラLower+ 林田	11:40–12:30 ◎ピラA+ 花里
	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 花里		12:20–13:10 ◎ピラB+ 慎	12:40–13:10 ◎ピラHipLine 水野		12:00–12:30 ◎ピラcore 松下		12:10–12:40 ◎ピラControlF 小山						12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 花里	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 林田			12:10–12:40 ◎ピラControlF 小山				12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 水野		
	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 花里	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 慎		13:40–14:30 ◎ピラB+ 慎		13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 松下	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 慎	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 小山	13:00–13:30 ◎ピラRefBody 慎	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 小山			12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 林田	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 花里	13:30–14:00 ◎ピラControlF 小山	13:00–13:30 ◎ピラHipLine 水野	13:00–13:30 ◎ピラcore 水野	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 林田			12:50–13:40 ◎ピラLower+ 水野	13:10–13:40 ◎ピラcore 松下	13:00–13:45 Power Waist Shape 松下
		14:20–14:50 ◎ピラRefCore 林田	13:40–14:25 Strong Hip&Legs 慎			14:20–15:10 ◎ピラLower+ 小山		14:30–15:15 Strong Back&Arms 林田	14:00–14:30 ◎ピラBackStyle 水野	14:20–14:50 ◎ピラcore 水野			14:10–14:55 Power Waist Shape 松下	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 林田		14:00–14:50 ◎ピラB+ 水野	14:00–14:50 ◎ピラLower+ 松下	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 水野			14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 松下	14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 小山	13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 小山
			15:00–15:30 ◎ピラControlF 小山	15:00–15:45 Strong Hip&Legs 慎					15:00–15:30 ◎ピラRefCore 水野														14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 林田
		15:20–15:50 ◎ピラRefBody 慎				15:40–16:10 ◎ピラControlF 小山				15:20–16:05 Strong Hip&Legs 水野			15:30–16:00 ◎ピラHipLine 水野			15:20–16:10 ◎ピラLower+ 林田	15:20–16:10 ◎ピラB+ 松下					15:00–15:30 ◎ピラRefCore 林田	
			16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 慎				16:30–17:15 Strong Hip&Legs 慎		16:00–16:50 ◎ピラLower+ 松下					16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 慎							16:20–16:50 ◎ピラBackStyle 水野		15:40–16:10 ◎ピラHipLine 花里
		16:20–17:10 ◎ピラB+ 慎		16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 林田		16:40–17:10 ◎ピラHipLine 花里				16:40–17:30 ◎ピラB+ 慎						16:40–17:10 ◎ピラPerBackBody 花里	16:40–17:25 Strong Hip&Legs 水野						16:00–16:45 Power Basic 林田	
	17:30–18:00 ◎ピラcore 水野	17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 水野	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 林田	17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 林田		17:40–18:30 ◎ピラB+ 小山	17:50–18:20 ◎ピラHipLine 水野	17:50–18:20 ◎ピラBackStyle 水野	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 慎	18:00–18:30 ◎ピラHipLine 水野	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 小山		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 慎	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 慎	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 花里	17:40–18:30 ◎ピラJumpM 花里	18:00–18:30 ◎ピラBackStyle 水野	17:20–18:10 ◎ピラB+ 松下		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 林田	17:20–18:05 Strong Hip&Legs 小山	17:20–17:50 ◎ピラControlF 小山	17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 小山
																								17:40–18:30 ◎ピラLower+ 松下
	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 水野	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 水野	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 林田			19:00–19:30 ◎ピラChestSR 花里	18:50–19:20 ◎ピラcore 水野	18:50–19:40 ◎ピラB+ 林田	18:40–19:10 ◎ピラcore 水野		19:10–19:40 ◎ピラControlF 小山		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 慎	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 小山	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 花里			18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 松下		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 松下	18:40–19:10 ◎ピラControlF 小山	18:20–19:10 ◎ピラB+ 小山	18:30–19:00 ◎ピラControlF 小山
	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 小山						19:50–20:40 ◎ピラA+ 花里	20:10–20:40 ◎ピラHipLine 水野			20:10–20:40 ◎ピラcore 松下		19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 松下	20:00–20:30 ◎ピラControlF 小山	19:40–20:30 ◎ピラB+ 小山			20:00–20:30 ◎ピラcore 水野		20:00–20:30 ◎ピラControlF 小山	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 林田	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 松下	
	21:10–21:40 ◎ピラControlF 小山						21:10–21:40 ◎ピラStretchC 花里	21:10–21:40 ◎ピラcore 水野			21:10–22:00 ◎ピラLower+ 松下		21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 松下	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 慎	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 小山			21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 水野		21:00–21:45 Strong Hip&Legs 小山	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 林田	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 松下	

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 ◎ビラBackStyle 水野	08:00-08:30 ◎ビラControlF 小山
					09:00-09:50 ◎ビラLower+ 水野	09:00-09:50 ◎ビラB+ 小山
09:30-10:00 ◎ビラStretchC 花里		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 小山	09:30-10:00 ◎ビラControlF 小山	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 久樹		
10:30-11:20 ◎ビラJumpM 花里		10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 松下	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 小山	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 久樹	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 小山	10:20-11:10 ◎ビラA+ 花里
11:50-12:40 ◎ビラLower+ 水野		12:10-12:40 ◎ビラcore 松下	11:50-12:40 ◎ビラB+ 水野	12:10-12:40 ◎ビラcore 水野	11:40-12:10 ◎ビラControlF 小山 12:40-13:10 ◎ビラcore 水野	11:50-12:35 Strong Back&Arms 林田
13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 水野		13:10-13:40 ◎ビラControlF 小山	13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 水野	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 林田	13:40-14:30 ◎ビラWaist+ 林田	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 小山
	定休日	14:10-15:00 ◎ビラB+ 松下	14:10-14:55 Power Waist Shape 松下			14:30-15:00 ◎ビラHipLine 花里
					15:00-15:50 ◎ビラB&A+ 林田	15:30-16:00 ◎ビラTotalBody 花里
16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 花里		16:20-17:10 ◎ビラB&A+ 林田			16:20-16:50 ◎ビラChestSR 花里	16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 林田
17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 松下		17:40-18:30 ◎ビラB+ 林田	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 松下	17:00-17:45 Strong Back&Arms 林田	17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 花里	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 林田
18:40-19:10 ◎ビラcore 松下		19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 花里	18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 松下	18:20-18:50 ◎ビラRefCore 林田	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 林田	
19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 林田		20:00-20:30 ◎ビラChestSR 花里	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 花里	19:20-20:10 ◎ビラH&L+ 松下		
21:00-21:45 Boost Upper&Lower 林田		21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 林田	21:00-21:30 ◎ビラStretchC 花里	20:40-21:30 ◎ビラB+ 松下		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ビラA+	Advance+	50分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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+