2026年6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22日02:07 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
09:30–10:00 ◎ビラChestSR 花里		09:30–10:15 Power Basic 勝目	09:30–10:15 Strong Back&Arms 勝目	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 久樹	08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 小山	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 泉	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 小山		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 小山	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 花里	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 久樹	08:00–08:30 ◎ビラHipLine 水野	08:00–08:50 ◎ビラB+ 勝目			09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 勝目	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 小山	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 久樹	08:00–08:45 Strong Back&Arms 林田	08:00–08:30 ◎ビラHipLine 花里		09:30–10:15 Strong Hip&Legs 小山		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 泉
10:30–11:00 ◎ビラHipLine 花里		10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 勝目	10:50–11:40 ◎ビラB+ 勝目	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 久樹	10:20–11:05 Power Waist Shape 林田	10:40–11:10 ◎ビラControlF 小山	10:30–11:00 ◎ビラControlF 小山		10:50–11:40 ◎ビラB+ 小山	10:30–11:00 ◎ビラChestSR 花里	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 久樹	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 水野	09:20–09:50 ◎ビラRefCore 勝目	09:30–10:00 ◎ビラControlF 小山		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 勝目	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 小山	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 久樹	09:20–10:10 ◎ビラWaist+ 林田	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 花里	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 小山	10:50–11:20 ◎ビラControlF 小山	●10:50–11:40 ◎ビラB+ 泉
11:30–12:20 ◎ビラLower+ 泉		12:10–12:40 ◎ビラHipLine 水野	12:10–12:40 Cardio Reform Blast 水野	12:10–12:40 ◎ビラcore 水野	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 林田	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 小山	11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 林田		●12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 勝目	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 泉	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 勝目	10:10–10:50 ◎ビラB+ 勝目	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 泉	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 小山		12:10–13:00 ◎ビラB+ 泉	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 林田	12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 水野	10:40–11:10 ◎ビラTotalBody 花里	11:20–12:05 Power Waist Shape 林田	●11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 林田		12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 水野
12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 泉		13:10–13:40 Cardio Reform Blast 水野		13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 水野	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 水野	13:00–13:50 ◎ビラB+ 泉	12:50–13:40 ◎ビラB+ 林田		13:30–14:00 ◎ビラRefCore 勝目	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 泉	●13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 勝目	12:40–13:10 ◎ビラcore 水野	●12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 勝目	12:50–13:20 ◎ビラBackStyle 水野		13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 泉	13:10–13:55 Power Basic 林田	13:10–13:40 ◎ビラcore 水野	13:00–13:30 ◎ビラStretchC 小山	12:40–13:10 ◎ビラControlF 小山		13:10–13:40 Cardio Reform Blast 水野
14:10–15:00 ◎ビラA+ 花里	定休日		14:10–15:00 ◎ビラB+ 泉		14:20–14:50 ◎ビラBackStyle 水野	14:20–15:05 Boost Upper&Lower 勝目	14:10–14:40 ◎ビラBackStyle 水野	定休日		14:10–14:40 ◎ビラRefCore 林田	14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 林田	13:40–14:25 Strong Back&Arms 林田	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 泉	13:50–14:40 ◎ビラB+ 小山	定休日	14:50–15:20 ◎ビラRefCore 勝目		14:10–14:55 Power Basic 勝目	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 林田	●13:40–14:30 ◎ビラLower+ 小山		定休日	
					15:20–16:10 ◎ビラB+ 小山	15:40–16:10 ◎ビラPerBackBody 花里						15:00–15:50 ◎ビラLower+ 勝目	15:20–16:05 Strong Hip&Legs 水野	15:10–15:55 Boost Upper&Lower 泉					15:20–16:10 ◎ビラLower+ 水野	15:00–15:30 ◎ビラRefCore 林田		
		16:20–16:50 ◎ビラStretchC 小山		16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 勝目	16:40–17:30 ◎ビラB&A+ 林田	16:40–17:10 ◎ビラHipLine 花里	●16:20–17:10 ◎ビラH&L+ 勝目		●16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 勝目	16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 泉	15:50–16:40 ◎ビラB+ 勝目	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 林田	16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 花里	16:30–17:20 ◎ビラRefCore 勝目		16:30–17:15 Boost Upper&Lower 林田			16:40–17:10 Cardio Reform Blast 水野	16:00–16:30 ◎ビラStretchC 小山		
17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 泉		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 泉		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 泉	18:00–18:30 ◎ビラcore 水野	●17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 勝目	17:40–18:10 Cardio Reform Blast 水野		●17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 勝目	17:40–18:10 Cardio Reform Blast 水野	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 林田	17:40–18:10 ◎ビラStretchC 小山	17:40–18:10 Cardio Reform Blast 水野	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 勝目		●17:20–18:10 ◎ビラLower+ 林田	17:10–18:00 ◎ビラWaist+ 泉	17:40–18:10 ◎ビラControlF 小山	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 泉			17:20–18:10 ◎ビラA+ 花里
18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 花里		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 泉	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 小山	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 泉		19:00–19:45 Power Basic 勝目	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 水野		18:50–19:35 Power Basic 林田	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 水野	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 林田	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 小山	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 水野	19:00–19:30 ◎ビラcore 水野		18:40–19:10 ◎ビラHipLine 花里	18:40–19:10 ◎ビラControlF 小山	18:30–19:20 ◎ビラB+ 泉	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 小山	●18:20–19:10 ◎ビラB+ 泉	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 林田		18:40–19:10 ◎ビラChestSR 花里
19:40–20:30 ◎ビラB+ 小山		20:00–20:30 ◎ビラControlF 小山	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 勝目	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 勝目			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 勝目		20:10–20:40 ◎ビラBackStyle 水野	●19:40–20:30 ◎ビラB+ 林田	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 花里			20:00–20:30 ◎ビラRefCore 勝目		19:40–20:30 ◎ビラB+ 林田	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 泉	●19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 勝目			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 泉	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 林田
21:00–21:30 ◎ビラStretchC 小山		21:00–21:45 Strong Hip&Legs 小山	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 泉	21:00–21:45 Power Basic 勝目			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 勝目		21:10–21:40 ◎ビラcore 水野	21:00–21:45 Strong Back&Arms 林田	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 花里			●21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 勝目		21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 林田	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 泉	21:10–21:40 ◎ビラRefCore 勝目			21:00–21:30 ◎ビラcore 水野	21:00–21:45 Strong Back&Arms 林田

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	-
		●08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 林田	08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 林田		
		09:20-09:50 ◎ビラRefCore 林田			
09:30-10:15 Boost Upper&Lower 泉	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 久樹		●09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 林田	●09:30-10:20 ◎ビラLower+ 林田	
		10:20-11:10 ◎ビラLower+ 泉			
10:50-11:40 ◎ビラB+ 泉	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 久樹		10:40-11:25 Power Basic 勝目	10:50-11:35 Strong Back&Arms 林田	
		11:40-12:10 ◎ビラChestSR 花里			
			12:00-12:30 ◎ビラRefCore 勝目		
12:10-12:40 ◎ビラcore 水野	12:10-12:40 Cardio Reform Blast 水野			12:10-12:40 ◎ビラControlF 小山	
		12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 泉			
13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 水野	13:10-13:55 Strong Hip&Legs 水野		13:00-13:30 ◎ビラControlF 小山	13:10-13:55 Strong Hip&Legs 小山	
		●14:00-14:50 ◎ビラB+ 泉	14:00-14:50 ◎ビラLower+ 泉		
14:10-14:55 Strong Back&Arms 林田	14:30-15:00 ◎ビラStretchC 小山			14:30-15:00 ◎ビラChestSR 花里	定休日
		15:20-16:05 Strong Hip&Legs 水野	●15:20-16:10 ◎ビラB+ 泉		
	16:30-17:00 ◎ビラHipLine 水野			16:10-17:00 ◎ビラB+ 泉	
		16:40-17:10 ◎ビラTotalBody 花里	●16:40-17:30 ◎ビラH&L+ 勝目		
17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 泉	17:30-18:20 ◎ビラJumpM 花里			17:30-18:00 ◎ビラRefCore 林田	
		17:40-18:10 Cardio Reform Blast 水野	18:00-18:30 ◎ビラControlF 小山		
				18:30-19:00 ◎ビラStretchC 小山	
18:40-19:10 Cardio Reform Blast 水野	18:50-19:20 ◎ビラPerBackBody 花里	18:40-19:10 ◎ビラHipLine 水野	19:00-19:30 ◎ビラStretchC 小山		
19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 林田	19:50-20:40 ◎ビラB+ 小山			19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 泉	
21:00-21:50 ◎ビラLower+ 林田	21:10-21:40 ◎ビラControlF 小山			●21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 泉	

【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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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）

【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+