2026年3月レッスンスケジュール Rintosull 川崎店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月31日02:08 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。

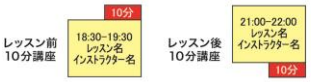
	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－
	08:00–08:45 Strong Back&Arms 佐々木			09:00–09:30 ◎ビラHipLine 坂本			08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 小林	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 小林			09:00–09:30 ◎ビラChestSR 佐々木			08:00–08:50 ◎ビラB+ 佐々木	08:00–08:30 ◎ビラChestSR 鈴木					08:00–08:50 ◎ビラB+ 佐々木	08:00–08:30 Rin–Ballet 鈴木	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 小林		
	09:20–10:10 ◎ビラB+ 佐々木	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 鈴木	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 小林			09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 中村	09:20–09:50 ◎ビラStretchC 小林	09:20–09:50 ◎ビラPerBackBody 小林	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 中村	09:00–09:45 Power Basic 佐々木			09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 小林	09:20–09:50 ◎ビラControlF 佐々木	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 鈴木	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 佐々木	09:00–09:45 Power Basic 中村	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 鈴木		09:20–09:50 ◎ビラcore 佐々木	09:00–09:50 ◎ビラB+ 鈴木	09:20–09:50 ◎ビラPerBackBody 小林	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 小林	
	10:40–11:10 ◎ビラPerBackBody 小林	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 鈴木	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 小林	10:00–10:50 ◎ビラB+ 坂本		10:20–10:50 ◎ビラRefBody 中村	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 中村	10:20–11:10 ◎ビラA+ 佐々木	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 中村	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 鈴木	10:00–10:50 ◎ビラJumpM 佐々木		10:20–10:50 ◎ビラStretchC 小林	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 小林	10:20–11:10 ◎ビラB+ 佐々木	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 佐々木	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 中村	10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 小林	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 坂本	10:20–11:10 ◎ビラJumpM 坂本	10:20–11:10 ◎ビラB+ 小林	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 小林	
	11:40–12:30 ◎ビラA+ 坂本	11:20–12:10 ◎ビラB+ 佐々木	11:40–12:10 Rin–Ballet 坂本	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 小林		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 鈴木	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 中村	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 坂本	11:20–12:10 ◎ビラB+ 鈴木	11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 鈴木	11:20–12:10 ◎ビラB+ 鈴木		11:20–11:50 ◎ビラPerBackBody 坂本	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 小林	11:40–12:25 Strong Back&Arms 佐々木	11:20–12:05 Power Waist Shape 小林	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 坂本	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 小林	11:40–12:10 Rin–Ballet 鈴木	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 坂本	11:40–12:10 Cardio Reform Blast 鈴木	11:20–12:05 Strong Hip&Legs 中村	
	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 佐々木	12:40–13:30 ◎ビラJumpM 佐々木	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 小林	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 小林		12:40–13:10 Rin–Ballet 鈴木	13:00–13:50 ◎ビラB+ 小林	13:00–13:45 Strong Back&Arms 小林	12:40–13:25 Strong Back&Arms 中村	12:40–13:30 ◎ビラB+ 佐々木			12:20–13:10 ◎ビラLower+ 小林	13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 佐々木	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 鈴木	12:40–13:10 ◎ビラPerBackBody 小林		12:40–13:10 Cardio Reform Blast 鈴木		12:40–13:25 Strong Hip&Legs 中村	12:40–13:30 ◎ビラB+ 佐々木	12:40–13:25 Strong Hip&Legs 慎	12:40–13:10 ◎ビラPerBackBody 小林	
	14:20–14:50 ◎ビラHipLine 小林						14:20–14:50 ◎ビラChestSR 佐々木	14:20–14:50 ◎ビラHipLine 小林						14:00–14:50 ◎ビラLower+ 中村	14:20–14:50 ◎ビラBackStyle 中村				14:00–14:30 Cardio Reform Blast 鈴木	14:00–14:45 Strong Back&Arms 佐々木	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 慎		
	15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 小林						15:20–15:50 ◎ビラRefCore 中村	15:20–16:10 ◎ビラB+ 佐々木						15:20–15:50 ◎ビラBackStyle 佐々木	15:20–16:10 ◎ビラH&L+ 中村				15:00–15:50 ◎ビラLower+ 中村	15:20–15:50 Cardio Reform Blast 鈴木	15:20–15:50 Rin–Ballet 鈴木		
	16:40–17:25 Boost Upper&Lower 坂本			17:10–18:00 ◎ビラWaist+ 鈴木			16:20–17:10 ◎ビラLower+ 佐々木	16:40–17:25 Strong Hip&Legs 佐々木							16:40–17:10 ◎ビラRefBody 小林				16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 中村	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 鈴木	16:25–17:15 ◎ビラWaist+ 中村		
	18:00–18:30 Rin–Ballet 坂本	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 中村	17:40–18:10 Cardio Reform Blast 鈴木			17:20–18:05 Power Basic 佐々木	17:40–18:10 ◎ビラcore 佐々木	18:00–18:30 ◎ビラTotalBody 坂本	17:20–18:10 ◎ビラA+ 鈴木	17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 中村			17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 中村	17:40–18:10 ◎ビラHipLine 中村	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 小林	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 小林	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 慎	17:40–18:10 Cardio Reform Blast 坂本	17:40–18:10 ◎ビラHipLine 鈴木	17:40–18:25 Strong Hip&Legs 佐々木	17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 鈴木	17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 中村	
	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 小林	18:40–19:25 Power Waist Shape 佐々木	18:45–19:30 Power Basic 鈴木	18:30–19:00 ◎ビラStretchC 鈴木		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 佐々木	18:40–19:25 Power Waist Shape 若月	19:00–19:30 ◎ビラBackStyle 佐々木	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 鈴木	18:40–19:25 Power Waist Shape 中村	18:40–19:10 Rin–Ballet 鈴木		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 中村	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 中村	19:00–19:30 ◎ビラBackStyle 中村	18:40–19:30 ◎ビラA+ 小林	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 慎	18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 小林	18:40–19:25 Power Basic 鈴木	18:55–19:25 ◎ビラPerBackBody 佐々木	19:00–19:30 ◎ビラBackStyle 中村	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 慎	
		20:00–20:30 ◎ビラRefBody 中村	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 中村	19:30–20:15 Strong Back&Arms 佐々木		20:00–20:30 ◎ビラControlF 鈴木			20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 小林	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 坂本	19:40–20:25 Strong Back&Arms 小林		20:00–20:50 ◎ビラJumpM 坂本			20:00–20:30 ◎ビラStretchC 坂本	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 慎	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 坂本				20:00–20:30 ◎ビラRefBody 慎	
		21:00–21:50 ◎ビラB+ 中村	21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 中村	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 佐々木		21:00–21:50 ◎ビラJumpM 佐々木			21:00–21:50 ◎ビラB+ 小林	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 坂本	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 小林		21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 中村			21:00–21:50 ◎ビラB+ 坂本	21:20–21:50 ◎ビラChestSR 佐々木	21:00–21:50 ◎ビラJumpM 坂本				21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 中村	

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31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	Aスタジオ
臨時休業	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 中村	09:00-09:30 ◎ピラControlF 佐々木	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 中村	08:00-08:30 ◎ピラStretchC 鈴木	09:00-09:30 ◎ピラRefBody 慎	09:00-09:50 ◎ピラB+ 中村
	10:20-10:50 ◎ピラBackStyle 中村	10:00-10:50 ◎ピラB+ 佐々木	09:20-09:50 ◎ピラBackStyle 中村	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 鈴木	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 慎	10:20-10:50 ◎ピラHipLine 中村
	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 久樹	11:20-12:05 Power Waist Shape 鈴木	10:20-11:05 Power Waist Shape 佐々木	10:20-11:10 ◎ピラA+ 小林	11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 慎	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 中村
	12:40-13:10 ◎ピラStretchC 坂本	12:40-13:10 ◎ピラChestSR 鈴木	11:40-12:10 ◎ピラRefBody 慎	11:40-12:10 ◎ピラHipLine 小林		12:40-13:10 ◎ピラRefCore 小林
			12:40-13:30 ◎ピラB+ 慎	12:40-13:30 ◎ピラB+ 中村		
			14:00-14:30 ◎ピラcore 佐々木	14:00-14:50 ◎ピラH&L+ 鈴木		
			15:00-15:50 ◎ピラLower+ 小林	15:20-15:50 ◎ピラRefBody 慎		
			16:20-17:10 ◎ピラB&A+ 慎	16:20-17:10 ◎ピラB&A+ 慎		
	17:20-18:10 ◎ピラJumpM 坂本	17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 慎	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 慎	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 慎		17:40-18:10 ◎ピラPerBackBody 小林
	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 小林	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 慎	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 小林	19:00-19:30 ◎ピラRefBody 中村	19:00-19:30 ◎ピラBackStyle 中村	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 小林
	20:00-20:50 ◎ピラH&L+ 小林	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 鈴木			20:00-20:30 ◎ピラHipLine 中村	20:00-20:50 ◎ピラWaist+ 佐々木
	21:20-21:50 ◎ピラPerBackBody 小林	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 慎			21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 小林	21:20-21:50 ◎ピラControlF 佐々木

【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
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラ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	◎ピラ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+