2026年5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05月03日02:02 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
		08:00–08:30 ◎ビラHipLine 中村	08:00–08:45 Strong Hip&Legs 中村	08:00–08:30 ◎ビラcore 佐々木	08:00–08:50 ◎ビラB+ 鈴木	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 鈴木			08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 小林	08:00–08:30 ◎ビラcore 小林						08:00–08:30 ◎ビラStretchC 小林	08:00–08:30 ◎ビラChestSR 佐々木						08:00–08:45 Boost Upper&Lower 東條	08:00–08:45 Power Basic 東條
	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 中村	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 中村	09:20–09:50 ◎ビラRefCore 中村	09:10–10:00 ◎ビラH&L+ 佐々木	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 鈴木	09:30–10:00 Rin-Ballet 鈴木		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 佐々木	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 佐々木	09:00–09:45 Power Basic 小林	●09:30–10:20 ◎ビラB+ 加藤	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 鈴木	09:00–09:50 ◎ビラB+ 中村		09:00–09:30 ◎ビラRefCore 小林	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 小林	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 佐々木	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 中村	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 小林	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 鈴木		09:00–09:50 ◎ビラA+ 小林	09:20–10:10 ◎ビラB+ 東條	09:20–10:05 Strong Back&Arms 東條
	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 中村	10:20–10:50 Rin-Ballet 鈴木	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 中村	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 藤川	10:30–11:00 ◎ビラChestSR 鈴木	10:40–11:10 Cardio Reform Blast 鈴木		10:20–11:10 ◎ビラJumpM 小林	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 小林	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 中村	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 加藤	10:20–11:10 ◎ビラJumpM 鈴木	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 小林		10:00–10:50 ◎ビラA+ 小林	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 久樹	10:00–10:50 ◎ビラJumpM 杉浦	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 中村	10:20–10:50 ◎ビラHipLine 小林	10:20–10:50 ◎ビラControlF 鈴木		10:20–10:50 ◎ビラChestSR 佐々木	10:40–11:30 ◎ビラH&L+ 小林	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 東條
	11:20–11:50 ◎ビラChestSR 中村	11:20–11:50 Cardio Reform Blast 鈴木	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 鈴木	12:00–12:30 ◎ビラStretchC 中村	11:30–12:15 Strong Hip&Legs 佐々木	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 佐々木		11:40–12:10 ◎ビラControlF 佐々木	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 中村	11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 中村	12:10–12:40 ◎ビラcore 加藤	11:40–12:10 ◎ビラChestSR 佐々木	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 中村		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 佐々木	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 久樹	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 杉浦	11:40–12:30 ◎ビラB+ 佐々木	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 久樹	11:20–12:10 ◎ビラA+ 小林		11:20–11:50 ◎ビラcore 小林		11:40–12:30 ◎ビラJumpM 佐々木
	12:20–13:10 ◎ビラWaist+ 小林	12:20–13:10 ◎ビラJumpM 鈴木						12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 小林	12:50–13:40 ◎ビラB+ 佐々木	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 中村	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 中村	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 久樹	13:00–13:30 ◎ビラStretchC 中村		12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 佐々木	13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 小林	12:40–13:10 ◎ビラChestSR 佐々木	13:00–13:30 ◎ビラBackStyle 中村	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 久樹	12:40–13:25 Power Basic 小林		12:00–12:50 ◎ビラLower+ 岡島	13:00–13:30 ◎ビラPerBackBody 佐々木
		13:40–14:25 Power Waist Shape 中村	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 小林	13:00–13:45 Power Basic 藤川	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 小林	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 小林		13:40–14:30 ◎ビラLower+ 久樹	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 佐々木			14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 久樹										13:20–13:50 ◎ビラChestSR 中村	
			14:20–15:05 Power Basic 鈴木	14:20–14:50 ◎ビラBackStyle 藤川	14:20–14:50 ◎ビラcore 小林	14:30–15:20 ◎ビラA+ 小林		15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 久樹		14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 鈴木						15:05–15:50 Power Waist Shape 中村	14:30–15:20 ◎ビラLower+ 小山							14:20–14:50 ◎ビラRefBody 東條	14:00–14:30 ◎ビラRefBody 東條
		15:40–16:30 ◎ビラB&A+ 佐々木	15:40–16:10 ◎ビラHipLine 鈴木	15:20–15:50 ◎ビラChestSR 中村	15:20–15:50 ◎ビラTotalBody 佐々木	16:00–16:30 ◎ビラRefBody 佐々木			16:25–17:10 Boost Upper&Lower 佐々木	16:20–16:50 Cardio Reform Blast 鈴木							15:50–16:20 ◎ビラRefBody 東條						15:20–16:10 ◎ビラWaist+ 東條	15:00–15:50 ◎ビラLower+ 高山
			16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 小林	16:20–16:50 ◎ビラRefCore 中村	16:30–17:00 ◎ビラStretchC 佐々木											16:30–17:00 ◎ビラStretchC 中村								16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 高山
	17:10–18:00 ◎ビラA+ 藤川	17:00–17:30 ◎ビラStretchC 佐々木				17:10–17:40 ◎ビラRefCore 佐々木											16:50–17:35 Power Waist Shape 東條						
			17:40–18:10 ◎ビラControlF 小林	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 小林	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 小林				17:50–18:20 ◎ビラBackStyle 中村	17:30–18:00 Rin-Ballet 鈴木	17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 中村				17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 小林	17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 中村		17:20–17:50 ◎ビラcore 佐々木	17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 中村	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 岡島			17:10–18:00 ◎ビラLower+ 岡島	
		18:00–18:30 ◎ビラControlF 佐々木											18:00–18:30 ◎ビラcore 佐々木				18:10–19:00 ◎ビラH&L+ 東條					18:00–18:50 ◎ビラLower+ 岡島		17:40–18:25 Power Waist Shape 中村
	18:30–19:00 ◎ビラBackStyle 藤川		18:40–19:10 Rin-Ballet 鈴木								18:40–19:10 ◎ビラControlF 小林	18:40–19:10 Rin-Ballet 鈴木			18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 鈴木			18:20–19:10 ◎ビラLower+ 佐々木					18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 岡島	
				19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 中村				19:00–19:30 ◎ビラBackStyle 鈴木	19:00–19:30 ◎ビラStretchC 中村				19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 小林					18:50–19:40 ◎ビラB+ 中村	18:50–19:40 ◎ビラWaist+ 東條			19:20–19:50 ◎ビラStretchC 中村		
	19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 佐々木							20:00–20:30 ◎ビラRefBody 中村			19:45–20:30 Power Basic 小林	19:40–20:30 ◎ビラB+ 佐々木	20:00–20:45 Boost Upper&Lower 佐々木		20:00–20:30 Rin-Ballet 鈴木		19:40–20:10 ◎ビラChestSR 鈴木						
																		20:10–20:40 ◎ビラRefBody 東條		20:10–21:00 ◎ビラLower+ 東條				
	20:50–21:35 Power Basic 藤川							21:00–21:45 Boost Upper&Lower 中村			21:00–21:45 Power Waist Shape 中村	21:00–21:45 Strong Back&Arms 佐々木	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 佐々木		21:00–21:45 Power Waist Shape 佐々木		20:45–21:30 Strong Back&Arms 鈴木					20:20–20:50 ◎ビラRefCore 中村	
																		21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 東條	21:30–22:00 ◎ビラRefCore 東條			21:20–21:50 ◎ビラChestSR 中村	

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
					●08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 佐々木	08:00-08:30 ◎ピラBackStyle 中村
09:00-09:30 ◎ピラRefCore 東條	●09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 中村	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 佐々木		●09:00-09:50 ◎ピラB+ 坂本	●09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 木村	09:10-09:40 ◎ピラChestSR 中村
10:00-10:50 ◎ピラLower+ 東條	10:20-11:10 ◎ピラB+ 小林	10:20-11:05 Strong Hip&Legs 東條		●10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 小林	10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 佐々木	10:20-10:50 Cardio Reform Blast 鈴木
11:20-12:05 Power Basic 佐々木	11:40-12:10 ◎ピラStretchC 中村	11:40-12:30 ◎ピラB+ 佐々木		11:40-12:10 ◎ピラRefCore 東條	12:00-12:30 ◎ピラRefCore 東條	11:30-12:00 Rin-Ballet 鈴木
12:40-13:10 ◎ピラRefBody 東條	12:40-13:10 ◎ピラcore 小林	13:00-13:30 ◎ピラRefBody 東條		12:40-13:30 ◎ピラLower+ 岡島	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 木村	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 高山
					14:20-14:50 ◎ピラBackStyle 木村	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 高山
					15:20-15:50 ◎ピラHipLine 木村	15:30-16:00 ◎ピラcore 福田
					16:20-17:05 Strong Back&Arms 佐々木	16:40-17:30 ◎ピラH&L+ 福田
17:10-18:00 ◎ピラLower+ 岡島	17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 岡島	17:00-17:30 ◎ピラcore 小林		17:20-17:50 ◎ピラRefBody 東條	17:40-18:25 Boost Upper&Lower 東條	18:00-18:45 Power Waist Shape 福田
18:30-19:00 ◎ピラStretchC 佐々木	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 岡島	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 佐々木		18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 岡島	19:00-19:30 ◎ピラRefBody 東條	
19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 岡島	19:50-20:40 ◎ピラA+ 小林	19:20-20:10 ◎ピラWaist+ 東條		●19:40-20:30 ◎ピラLower+ 岡島		
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 岡島	21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 岡島	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 小林		21:00-21:45 Power Waist Shape 東條		

【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）

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+