2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 高田馬場店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月30日02:03 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	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
				09:00-09:30 ◎ピラStretchC 西田						09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 實方	09:00-09:30 ◎ピラcore 川上	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 角間					09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 佐々木	09:00-09:30 Rin-Ballet 西田							09:00-09:50 ◎ピラLower+ 實方
				09:50-10:20 ◎ピラTotalBody 西田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 佐々木		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 佐々木	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 川上	09:30-10:20 ◎ピラB+ 斉藤		09:50-10:20 ◎ピラTotalBody 川上			09:30-10:20 ◎ピラLower+ 實方	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 西田	09:30-10:00 ◎ピラcore 角間		09:30-10:00 ◎ピラcore 角間			09:30-10:20 ◎ピラLower+ 佐々木	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 川上	09:30-10:20 ◎ピラA+ 西田	
										10:10-11:00 ◎ピラLower+ 實方		10:10-11:00 ◎ピラUpper+ 佐々木					10:10-11:00 ◎ピラH&L+ 角間	09:50-10:20 ◎ピラChestSR 西田						10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 川上		10:10-11:00 ◎ピラB&A+ 實方
				10:40-11:30 ◎ピラLower+ 佐々木	10:40-11:30 ◎ピラH&L+ 斉藤		10:40-11:10 ◎ピラcore 川上	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 斉藤	10:40-11:30 ◎ピラH&L+ 斉藤		10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 佐々木			10:40-11:30 ◎ピラA+ 西田	10:40-11:10 ◎ピラStretchC 西田	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 實方		10:20-11:10 ◎ピラB+ 角間			10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 佐々木		10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 實方	
										11:20-12:10 ◎ピラA+ 西田		11:20-11:50 ◎ピラRefBody 角間					11:20-11:50 ◎ピラTotalBody 川上	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 斉藤						11:10-12:00 ◎ピラB+ 斉藤		11:20-11:50 Rin-Ballet 西田
				11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 斉藤	11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 川上		11:30-12:00 ◎ピラRefBody 斉藤	11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 斉藤	11:50-12:20 ◎ピラBackStyle 川上		11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 實方	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 佐々木		11:50-12:20 Rin-Ballet 西田	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 實方	11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 斉藤		11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 斉藤			11:50-12:20 ◎ピラcore 川上		11:50-12:20 ◎ピラcore 角間	
										12:30-13:00 Rin-Ballet 西田							12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 川上								12:10-12:40 Cardio Reform Blast 西田
					12:40-13:10 ◎ピラBackStyle 川上			12:40-13:10 ◎ピラTotalBody 川上	12:40-13:10 ◎ピラHipLine 川上					12:50-13:40 ◎ピラB+ 斉藤	12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 實方	12:40-13:10 ◎ピラRefBody 角間	13:00-13:50 ◎ピラH&L+ 實方	13:00-13:30 ◎ピラHipLine 川上	12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 實方			12:40-13:10 ◎ピラHipLine 川上	12:20-13:10 ◎ピラB&A+ 斉藤		
				13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 佐々木						13:20-14:10 ◎ピラB+ 角間	13:00-13:50 ◎ピラB+ 斉藤	13:20-13:50 ◎ピラControlF 西田												13:00-13:50 ◎ピラB+ 西田
					13:30-14:20 ◎ピラLower+ 佐々木			13:30-14:00 ◎ピラRefBody 斉藤	13:30-14:00 ◎ピラTotalBody 川上						13:50-14:20 ◎ピラRefBody 實方	13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 角間		13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 佐々木	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 實方			13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 實方	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 斉藤		
				14:10-15:00 ◎ピラWaist+ 角間							14:10-14:40 ◎ピラRefBody 斉藤	14:10-14:40 ◎ピラHipLine 西田		14:00-14:30 ◎ピラcore 角間			14:10-15:00 ◎ピラLower+ 佐々木								14:10-14:40 ◎ピラcore 川上
					14:40-15:10 ◎ピラRefBody 斉藤					14:30-15:00 ◎ピラcore 角間									●14:40-15:30 ◎ピラB&A+ 角間						
				15:20-15:50 ◎ピラRefBody 實方							15:00-15:50 ◎ピラJumpM 西田	15:00-15:50 ◎ピラB&A+ 斉藤					15:20-15:50 ◎ピラcore 角間		15:00-15:50 ◎ピラLower+ 佐々木							15:00-15:50 ◎ピラLower+ 斉藤
									15:50-16:40 ◎ピラLower+ 佐々木	15:20-16:10 ◎ピラLower+ 佐々木						15:50-16:20 ◎ピラRefBody 實方									
				16:10-17:00 ◎ピラB+ 角間				16:10-16:40 ◎ピラBackStyle 川上			16:10-17:00 ◎ピラLower+ 佐々木	16:10-16:40 ◎ピラRefBody 斉藤		16:10-16:40 ◎ピラRefBody 實方	16:10-17:00 ◎ピラLower+ 佐々木		16:10-17:00 ◎ピラWaist+ 角間	16:10-16:40 ◎ピラTotalBody 川上							16:10-16:40 ◎ピラRefBody 實方
										16:30-17:00 ◎ピラStretchC 西田						16:40-17:30 ◎ピラB&A+ 角間									
					17:00-17:30 ◎ピラHipLine 川上			17:00-17:30 ◎ピラcore 角間				17:00-17:30 ◎ピラcore 角間		17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 斉藤			17:20-17:50 ◎ピラRefBody 角間	17:00-17:30 ◎ピラcore 川上	17:00-17:30 ◎ピラBackStyle 川上			17:00-17:30 ◎ピラcore 角間		17:00-17:30 ◎ピラTotalBody 川上
				17:20-17:50 ◎ピラcore 角間			17:20-17:50 ◎ピラRefBody 角間		17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 實方	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 佐々木	17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 西田				17:20-17:50 ◎ピラBackStyle 川上						17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 川上				
					17:50-18:20 Rin-Ballet 西田			17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 川上				17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 斉藤				17:50-18:40 ◎ピラLower+ 斉藤		17:50-18:40 ◎ピラLower+ 佐々木	17:50-18:20 ◎ピラHipLine 川上				17:50-18:20 ◎ピラRefBody 角間		17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 斉藤
				18:10-19:00 ◎ピラH&L+ 實方			18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 佐々木		18:10-18:40 ◎ピラRefBody 實方		18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 佐々木			18:10-19:00 ◎ピラB+ 斉藤	18:10-18:40 ◎ピラHipLine 川上		18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 實方				18:10-19:00 ◎ピラLower+ 實方		18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 斉藤	
					18:40-19:30 ◎ピラJumpM 西田					18:30-19:00 ◎ピラRefCore 角間									18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 斉藤			18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 角間		
				19:20-19:50 ◎ピラRefBody 實方				19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 斉藤	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 佐々木					19:20-19:50 ◎ピラTotalBody 川上	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 佐々木	19:00-19:50 ◎ピラJumpM 西田					19:20-19:50 ◎ピラControlF 西田			19:20-20:10 ◎ピラLower+ 佐々木	
					19:50-20:40 ◎ピラLower+ 角間		19:20-20:10 ◎ピラWaist+ 角間												19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 角間				19:50-20:40 ◎ピラLower+ 佐々木		
								20:10-20:40 ◎ピラRefCore 角間	20:10-21:00 ◎ピラH&L+ 角間					20:10-20:40 ◎ピラcore 川上	20:10-21:00 ◎ピラH&L+ 斉藤	20:10-20:40 Rin-Ballet 西田					20:10-20:40 ◎ピラChestSR 西田			20:30-21:00 ◎ピラBackStyle 川上	
							20:30-21:00 ◎ピラChestSR 西田																	
					21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 角間			21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 角間						21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 斉藤		21:00-21:50 ◎ピラB+ 斉藤			21:00-21:50 ◎ピラB+ 斉藤		21:00-21:50 ◎ピラA+ 西田		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 佐々木	
							21:20-21:50 ◎ピラPerBackBody 西田		21:20-21:50 ◎ピラcore 角間						21:20-21:50 ◎ピラRefBody 斉藤								21:20-21:50 ◎ピラcore 川上	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
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
08:50-09:40 ◎ピラA+ 西田		定休日				09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 斉藤
10:00-10:30 ◎ピラChestSR 西田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 佐々木		09:30-10:00 ◎ピラHipLine 川上	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 實方	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 川上	
10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 斉藤	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 佐々木		10:20-10:50 ◎ピラBackStyle 川上	10:40-11:30 ◎ピラH&L+ 實方	10:20-10:50 ◎ピラcore 川上	10:10-11:00 ◎ピラH&L+ 斉藤
12:00-12:50 ◎ピラH&L+ 斉藤	11:50-12:20 ◎ピラcore 川上		11:10-12:00 ◎ピラLower+ 實方	11:50-12:20 ◎ピラBackStyle 川上	11:10-11:40 ◎ピラBackStyle 川上	11:20-11:50 ◎ピラTotalBody 川上
13:10-13:40 Cardio Reform Blast 西田	12:40-13:10 ◎ピラBackStyle 川上		12:20-13:10 ◎ピラB&A+ 實方	12:40-13:30 ◎ピラB+ 川上	12:00-12:50 ◎ピラB+ 角間	12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 川上
14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 實方	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 實方		13:30-14:00 ◎ピラTotalBody 川上	13:50-14:20 Cardio Reform Blast 西田	●13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 角間	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 佐々木
15:10-16:00 ◎ピラJumpM 西田	14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 佐々木					14:10-15:00 ◎ピラWaist+ 角間
16:20-17:10 ◎ピラLower+ 實方				15:50-16:20 ◎ピラChestSR 西田		15:20-16:10 ◎ピラB+ 角間
17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 斉藤	17:00-17:30 ◎ピラHipLine 川上		●17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 角間	16:40-17:30 ◎ピラA+ 西田	16:40-17:30 ◎ピラH&L+ 實方	16:30-17:00 Cardio Reform Blast 西田
	●17:50-18:40 ◎ピラB&A+ 角間		18:10-19:00 ◎ピラB+ 角間	17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 佐々木	17:50-18:20 ◎ピラcore 角間	17:20-17:50 Rin-Ballet 西田
	19:00-19:50 ◎ピラWaist+ 角間		19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 佐々木	19:00-19:50 ◎ピラB&A+ 斉藤	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 佐々木	18:10-18:40 ◎ピラcore 角間
	20:10-21:00 ◎ピラLower+ 實方		20:30-21:00 Rin-Ballet 西田	20:10-20:40 ◎ピラRefBody 斉藤	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 佐々木	
	21:20-21:50 ◎ピラRefBody 實方		21:20-21:50 Cardio Reform Blast 西田	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 佐々木	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 實方	

【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
3.5	◎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
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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+