2026年5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05月20日02:01 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
		09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 三浦	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 角間	09:00–09:30 ◎ピラcore 角間		09:00–09:50 ◎ピラA+ 菊川			09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 長尾	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 三浦						09:00–09:50 ◎ピラLower+ 川上	09:00–09:30 Rin-Ballet 菊川						09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 角間	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 長尾
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 神谷			09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 角間		10:10–10:40 Rin-Ballet 菊川	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 都築	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 神谷	09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 長尾	10:10–10:40 ◎ピラRefBody 三浦	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 神谷		09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 川上	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 神谷	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 菊川		09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 長尾		09:30–10:00 ◎ピラcore 角間	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 神谷	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 角間	09:50–10:40 ◎ピラLower+ 野口	10:10–10:40 ◎ピラRefCore 長尾
	10:10–10:55 Strong Back&Arms 三浦	10:10–10:40 ◎ピラcore 角間				10:20–11:10 ◎ピラJumpM 都築		10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 神谷	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 神谷	10:10–10:40 ◎ピラRefBody 三浦	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 神谷		10:20–10:50 ◎ピラHipLine 川上	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 神谷	10:20–10:50 ◎ピラControlF 菊川	10:10–10:40 ◎ピラBackStyle 川上	11:00–11:30 ◎ピラStretchC 菊川	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 長尾	10:20–10:40 ◎ピラB&A+ 角間	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 神谷	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 角間	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 橋本	11:00–11:30 ◎ピラHipLine 川上
	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 神谷	11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 長尾	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 佐々木	11:00–11:45 Strong Hip&Legs 長尾		11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 三浦	11:30–12:00 ◎ピラPerBackBody 都築		11:00–11:30 ◎ピラcore 角間	11:00–11:30 ◎ピラBackStyle 川上			11:10–12:00 ◎ピラB&A+ 三浦		11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 角間	11:00–11:50 ◎ピラA+ 菊川		11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 佐々木		11:30–12:00 ◎ピラHipLine 川上		11:30–12:00 ◎ピラcore 川上		
	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 角間							11:50–12:20 ◎ピラHipLine 川上	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 角間	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 長尾	11:50–12:20 ◎ピラcore 角間			11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 川上			11:50–12:20 ◎ピラRefCore 佐々木				11:50–12:20 ◎ピラcore 川上		11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 川上
		12:10–12:40 ◎ピラRefCore 長尾	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 菊川	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 川上		12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 角間	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 川上						12:20–13:10 ◎ピラLower+ 角間		12:20–12:50 ◎ピラTotalBody 川上	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 菊川				12:20–12:50 ◎ピラBackStyle 川上		12:20–13:05 Strong Hip&Legs 川上	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 角間	
	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 長尾							12:40–13:10 ◎ピラBackStyle 川上	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 佐々木		12:40–13:10 ◎ピラBackStyle 川上			12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 川上		13:00–13:30 ◎ピラRefBody 橋本	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 佐々木	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 佐々木		12:40–13:25 Strong Back&Arms 川上			12:40–13:30 ◎ピラLower+ 佐々木
		13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 佐々木	13:00–13:45 Power Waist Shape 佐々木	13:00–13:45 Power Basic 佐々木		13:00–13:30 ◎ピラcore 角間			13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 長尾										13:10–14:00 ◎ピラLower+ 長尾			13:20–13:50 ◎ピラcore 角間	
	●13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 長尾						13:30–14:00 ◎ピラBackStyle 川上	13:30–14:15 Strong Hip&Legs 三浦			13:30–14:15 Strong Hip&Legs 三浦		13:30–14:00 ◎ピラRefBody 三浦	13:30–14:15 Strong Hip&Legs 三浦				13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 川上					
		14:10–14:40 ◎ピラRefBody 長尾	14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 川上	14:10–14:40 ◎ピラRefBody 三浦		13:50–14:40 ◎ピラH&L+ 長尾		13:50–14:20 ◎ピラRefCore 佐々木		13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 三浦						13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 角間	13:50–14:35 Power Waist Shape 橋本						13:50–14:20 ◎ピラRefCore 橋本	13:50–14:20 ◎ピラRefBody 橋本
																						14:10–14:40 ◎ピラRefCore 橋本	
									14:40–15:30 ◎ピラH&L+ 長尾														14:40–15:10 ◎ピラTotalBody 長尾
		●15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 佐々木	15:00–15:30 ◎ピラHipLine 川上	15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 三浦		15:00–15:30 Cardio Reform Blast 菊川				15:00–15:45 Power Waist Shape 佐々木						15:00–15:30 Cardio Reform Blast 菊川	15:00–15:45 Strong Back&Arms 橋本					15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 野口	
			15:50–16:35 Power Basic 佐々木			15:50–16:20 ◎ピラRefCore 角間			15:50–16:20 ◎ピラTotalBody 長尾							15:50–16:35 Strong Hip&Legs 橋本							15:30–16:20 ◎ピラLower+ 橋本
		16:10–16:40 ◎ピラTotalBody 長尾		16:10–16:40 ◎ピラHipLine 川上						16:10–16:40 ◎ピラHipLine 川上							16:10–17:00 ◎ピラLower+ 佐々木						16:10–16:40 ◎ピラTotalBody 角間	
						16:40–17:30 ◎ピラLower+ 三浦	16:50–17:40 ◎ピラJumpM 都築		16:40–17:30 ◎ピラB+ 佐々木	17:00–17:30 ◎ピラcore 川上						17:00–17:30 ◎ピラcore 角間				16:50–17:20 ◎ピラBackStyle 川上			16:40–17:10 ◎ピラRefCore 佐々木	
		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 佐々木	17:00–17:50 ◎ピラA+ 菊川	17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 長尾				17:20–17:50 ◎ピラRefBody 三浦					17:00–17:45 Boost Upper&Lower 長尾							17:10–17:40 ◎ピラTotalBody 角間		17:00–17:45 Boost Upper&Lower 野口	
	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 長尾										17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 三浦			17:25–18:10 Power Basic 佐々木			17:20–18:05 Power Basic 佐々木	17:20–17:50 ◎ピラcore 角間					17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 佐々木
																17:50–18:35 Power Basic 橋本							
		18:10–18:55 Power Waist Shape 佐々木	18:10–18:40 ◎ピラControlF 菊川	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 佐々木		17:50–18:40 ◎ピラB+ 佐々木	18:00–18:30 ◎ピラHipLine 川上	18:10–18:55 Power Waist Shape 三浦	17:50–18:35 Strong Back&Arms 角間	17:50–18:40 ◎ピラB+ 佐々木			18:10–18:40 ◎ピラTotalBody 角間				18:10–19:00 ◎ピラLower+ 佐々木			18:00–18:30 Cardio Reform Blast 菊川		18:10–18:40 Rin-Ballet 菊川	18:05–18:35 ◎ピラRefBody 橋本	
	18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 角間						18:50–19:20 ◎ピラRefCore 佐々木							18:30–19:00 ◎ピラHipLine 川上			18:30–19:00 Cardio Reform Blast 菊川	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 長尾					
													19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 長尾							18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 長尾				
	19:20–20:05 Power Basic 長尾						19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 三浦	19:20–19:50 ◎ピラcore 角間			19:20–19:50 ◎ピラTotalBody 角間			19:20–19:50 ◎ピラRefCore 佐々木	19:20–20:05 Power Waist Shape 佐々木			19:20–19:50 ◎ピラHipLine 川上			18:50–19:35 Power Waist Shape 佐々木	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 佐々木		
								20:10–20:40 ◎ピラTotalBody 角間					20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 佐々木			20:10–20:40 ◎ピラTotalBody 角間					20:00–20:30 ◎ピラRefBody 長尾		19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 長尾	
	20:30–21:00 ◎ピラRefCore 角間										20:10–21:00 ◎ピラLower+ 長尾				20:30–21:00 ◎ピラRefBody 角間						20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 長尾			
							20:50–21:35 Boost Upper&Lower 三浦	21:00–21:50 ◎ピラB+ 角間						21:00–21:50 ◎ピラLower+ 三浦				21:00–21:45 Strong Back&Arms 角間			20:50–21:40 ◎ピラA+ 菊川	21:10–21:40 ◎ピラTotalBody 長尾		
	21:20–21:50 ◎ピラcore 角間										21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 長尾		21:20–21:50 ◎ピラRefCore 佐々木		21:20–21:50 ◎ピラcore 角間							21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 長尾	

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
09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 佐々木	定休日	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 長尾	09:30–10:00 ◎ピラcore 角間	09:30–10:00 ◎ピラControlF 都築	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 藤原	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 菊川
10:40–11:10 ◎ピラRefCore 佐々木		10:20–10:50 ◎ピラRefBody 長尾	10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 角間	10:20–10:50 ◎ピラStretchC 都築	10:10–10:40 ◎ピラRefCore 藤原	09:50–10:40 ◎ピラB+ 長尾
11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 長尾		11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 佐々木	11:10–12:00 ◎ピラH&L+ 長尾	11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 角間	11:00–11:30 ◎ピラBackStyle 川上	11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 長尾
12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 長尾		12:20–13:10 ◎ピラWaist+ 藤原	12:20–12:50 ◎ピラRefCore 長尾	12:20–12:50 ◎ピラTotalBody 角間	11:50–12:40 ◎ピラB+ 川上	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 佐々木
13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 角間		13:30–14:00 ◎ピラRefCore 佐々木	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 長尾	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 佐々木	13:00–13:30 ◎ピラcore 角間	13:20–13:50 Rin-Ballet 菊川
					13:50–14:40 ◎ピラB&A+ 角間	14:10–15:00 ◎ピラB+ 橋本
					15:00–15:30 ◎ピラHipLine 川上	15:20–15:50 ◎ピラTotalBody 川上
					15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 藤原	16:10–16:40 ◎ピラcore 川上
		17:00–17:30 ◎ピラcore 川上	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 川上	17:00–17:50 ◎ピラJumpM 都築	17:00–17:30 ◎ピラRefBody 藤原	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 佐々木
18:10–18:40 ◎ピラBackStyle 川上		17:50–18:40 ◎ピラB+ 長尾	18:30–19:00 ◎ピラHipLine 川上	18:10–18:40 ◎ピラRefCore 佐々木	17:50–18:20 ◎ピラTotalBody 角間	18:10–18:40 ◎ピラRefCore 佐々木
19:00–19:50 ◎ピラLower+ 佐々木		19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 長尾	19:20–19:50 ◎ピラTotalBody 角間	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 長尾		
20:10–20:40 ◎ピラcore 角間		20:10–20:40 ◎ピラBackStyle 川上	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 角間	20:10–20:40 ◎ピラRefBody 長尾		
21:00–21:45 Strong Back&Arms 橋本		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 佐々木	21:20–21:50 ◎ピラBackStyle 川上	21:00–21:45 Power Basic 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	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+