2026年6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24日02:05 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
						09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 川上	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 藤森						09:00–09:45 Strong Hip&Legs 佐々木	09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 川上					09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 田中	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 藤森				
	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 神田		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 藤森	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 田中	09:30–10:15 Power Basic 佐々木	09:50–10:40 ◎ピラH&L+ 佐々木	10:10–10:40 ◎ピラTotalBody 田中	09:30–10:00 ◎ピラControlF 川上		09:30–10:00 ◎ピラcore 角間	09:30–10:00 Rin-Ballet 菊川	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 田中	09:50–10:20 ◎ピラControlF 川上	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 神谷		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 荒木	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 菊川	09:30–10:15 Power Waist Shape 佐々木	09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 藤森		09:30–10:00 ◎ピラRefCore 阿部		09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 阿部
	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 神田		10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 藤森	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 田中	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 佐々木	11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 佐々木	11:00–11:30 ◎ピラHipLine 川上	10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 川上		10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 角間	10:20–11:10 ◎ピラA+ 菊川	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 田中	10:10–10:40 ◎ピラTotalBody 角間	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 藤森	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 神谷	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 荒木	10:20–10:50 ◎ピラStretchC 菊川	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 佐々木	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 阿部	11:00–11:50 ◎ピラB&A+ 角間	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 阿部		10:20–10:50 ◎ピラRefCore 阿部
	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 田中		11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 田中	11:30–12:00 ◎ピラcore 角間	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 神田	12:10–12:40 ◎ピラControlF 川上	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 藤森	11:10–12:00 ◎ピラLower+ 田中		11:10–11:40 Cardio Reform Blast 菊川	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 神田	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 川上	11:00–11:30 ◎ピラcore 角間	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 佐々木	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 神田	11:50–12:20 ◎ピラcore 角間	11:10–12:00 ◎ピラH&L+ 佐々木	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 藤森	12:10–12:40 ◎ピラcore 田中	12:10–13:00 ◎ピラB+ 田中	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 佐々木		11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 藤森
	12:40–13:10 ◎ピラcore 角間		12:40–13:10 ◎ピラBackStyle 川上	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 川上	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 佐々木	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 藤森	13:00–13:30 ◎ピラControlF 川上	12:20–12:50 ◎ピラRefCore 田中		12:00–12:50 ◎ピラLower+ 川上	12:40–13:10 ◎ピラRefBody 神田	12:40–13:10 ◎ピラChestSR 田中	13:00–13:30 ◎ピラRefBody 田中	12:40–13:25 Strong Back&Arms 神田	12:40–13:25 Power Waist Shape 神田		12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 佐々木	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 藤森	13:00–13:45 Strong Hip&Legs 阿部	13:20–13:50 ◎ピラcore 田中	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 田中		12:20–13:10 ◎ピラLower+ 藤森
	13:30–14:00 ◎ピラChestSR 田中		13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 神田	13:30–14:00 ◎ピラControlF 川上	13:50–14:20 ◎ピラRefBody 神田	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 藤森	13:50–14:20 ◎ピラcore 田中	13:10–13:55 Strong Back&Arms 川上		12:50–13:30 ◎ピラRefCore 佐々木	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 佐々木	13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 神田	13:50–14:20 ◎ピラChestSR 田中	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 藤森	13:45–14:15 ◎ピラHipLine 川上		13:30–14:15 Strong Back&Arms 阿部	13:30–14:00 ◎ピラcore 田中	13:50–14:20 ◎ピラTotalBody 角間	14:10–14:40 ◎ピラChestSR 田中	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 阿部		13:30–14:00 ◎ピラcore 田中
	16:10–16:40 ◎ピラRefBody 神田	定休日		14:40–15:30 ◎ピラLower+ 田中		15:20–15:50 ◎ピラTotalBody 田中	14:40–15:30 ◎ピラB&A+ 角間		定休日				14:40–15:30 ◎ピラB&A+ 角間	15:00–15:30 ◎ピラcore 川上		定休日			14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 阿部	15:20–15:50 ◎ピラChestSR 田中		15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 藤森		
	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 藤森		17:20–17:50 ◎ピラRefBody 田中	17:05–17:50 Power Waist Shape 角間	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 角間	16:10–17:00 ◎ピラB+ 佐々木	17:00–17:30 Cardio Reform Blast 菊川	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 田中		15:50–16:40 ◎ピラWaist+ 佐々木	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 佐々木	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 神田	15:50–16:20 ◎ピラRefCore 佐々木	15:50–16:20 ◎ピラRefBody 神田		17:20–17:50 ◎ピラChestSR 田中	17:00–17:50 ◎ピラB+ 阿部	17:20–17:50 ◎ピラControlF 川上	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 藤森	16:10–16:55 Boost Upper&Lower 藤森	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 阿部	17:20–17:50 ◎ピラChestSR 田中	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 阿部
	18:10–19:00 ◎ピラA+ 菊川		18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 田中	18:10–18:40 ◎ピラTotalBody 角間	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 藤森	18:10–18:40 ◎ピラChestSR 田中	17:50–18:35 Power Basic 神田	18:10–18:40 ◎ピラcore 角間		18:10–18:40 ◎ピラRefCore 佐々木	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 藤森	18:10–18:40 ◎ピラBackStyle 川上	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 藤森	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 角間		18:10–18:40 ◎ピラRefBody 阿部	18:10–19:00 ◎ピラB+ 佐々木	18:30–19:00 ◎ピラControlF 川上	18:10–18:40 ◎ピラControlF 川上	18:10–18:40 ◎ピラBackStyle 阿部	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 佐々木		18:10–18:40 ◎ピラTotalBody 田中
	19:20–19:50 ◎ピラTotalBody 田中		19:20–20:05 Power Basic 神田	19:00–19:30 ◎ピラHipLine 川上	19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 角間	19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 佐々木		19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 角間		19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 佐々木	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 藤森	19:00–19:30 ◎ピラcore 川上	19:50–20:40 ◎ピラB+ 角間	19:20–19:50 ◎ピラTotalBody 角間		19:20–19:50 ◎ピラRefBody 田中	19:00–19:30 ◎ピラControlF 川上	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 角間		19:20–20:05 Power Basic 佐々木		19:00–19:50 ◎ピラWaist+ 佐々木
	20:10–20:40 ◎ピラRefCore 佐々木		20:30–21:00 ◎ピラControlF 川上	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 神田	20:30–21:00 ◎ピラcore 角間	20:10–20:40 ◎ピラChestSR 田中	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 神田			20:10–20:40 ◎ピラChestSR 田中	20:30–21:00 ◎ピラHipLine 川上			20:10–20:40 ◎ピラRefCore 佐々木		20:10–21:00 ◎ピラWaist+ 阿部	19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 川上	20:30–21:00 ◎ピラcore 川上			20:30–21:00 ◎ピラTotalBody 角間		20:10–20:40 ◎ピラControlF 川上
	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 佐々木		21:20–21:50 ◎ピラHipLine 川上	21:00–21:50 ◎ピラB+ 神田	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 神田			21:20–21:50 ◎ピラRefCore 神田		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 田中	21:20–21:50 ◎ピラControlF 川上	21:00–21:45 Strong Back&Arms 角間		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 藤森		21:20–21:50 ◎ピラBackStyle 阿部	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 角間	21:20–21:50 ◎ピラBackStyle 川上			21:20–21:50 ◎ピラcore 角間		21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 佐々木

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	-
			08:00-09:30 ◎ピラRefCore 佐々木		
		09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 神谷			
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 藤森	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 阿部			09:30-10:15 Power Waist Shape 田中	
			09:50-10:40 ◎ピラB+ 佐々木		
	10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 阿部	10:10-11:00 ◎ピラLower+ 神谷			
10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 藤森				10:40-11:10 ◎ピラTotalBody 田中	
			11:00-11:30 ◎ピラBackStyle 川上		
	11:30-12:00 ◎ピラTotalBody 角間	11:20-11:50 Cardio Reform Blast 菊川		11:30-12:00 ◎ピラBackStyle 阿部	
11:50-12:20 Rin-Ballet 菊川			11:50-12:20 ◎ピラHipLine 川上		
	12:20-12:50 ◎ピラPerBackBody 菊川	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 佐々木		12:20-13:10 ◎ピラLower+ 藤森	
12:40-13:10 Cardio Reform Blast 菊川			12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 阿部		
	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 阿部	13:20-13:50 ◎ピラControlF 川上		13:30-14:00 ◎ピラcore 角間	
			13:50-14:40 ◎ピラLower+ 阿部		
		14:10-14:40 ◎ピラHipLine 川上		14:20-14:50 ◎ピラRefBody 角間	定休日
		15:00-15:45 Power Basic 佐々木	15:00-15:30 ◎ピラTotalBody 川上		
			15:50-16:20 ◎ピラRefBody 阿部		
		16:10-16:40 Rin-Ballet 菊川			
			16:40-17:25 Boost Upper&Lower 藤森		
	17:00-17:50 ◎ピラA+ 菊川	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 角間			
			17:50-18:20 ◎ピラRefCore 佐々木		
18:15-19:00 Strong Back&Arms 阿部	18:10-18:40 ◎ピラRefBody 田中	18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 角間		18:10-18:40 ◎ピラRefCore 阿部	
	19:00-19:30 ◎ピラcore 田中			19:00-19:30 ◎ピラPerBackBody 菊川	
19:20-20:10 ◎ピラLower+ 阿部					
	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 藤森			19:50-20:40 ◎ピラLower+ 藤森	
20:30-21:00 ◎ピラTotalBody 田中					
21:20-21:50 ◎ピラChestSR 田中	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 藤森			21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 藤森	

【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+