2026年7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06月20日02:07 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
	09:30–10:00 ◎ピラcore 田中	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 川上	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 品田	08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 品田	08:00–08:30 ◎ピラTotalBody 田中	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 大渕	定休日	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 大渕	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 佐々木	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 角間	08:00–08:30 ◎ピラRefCore 品田	08:00–08:50 ◎ピラB+ 角間	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大渕	定休日	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 田中	09:30–10:00 SP 角間	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 神谷	08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 佐々木	08:00–08:30 SP 本宮	08:00–08:50 ◎ピラB+ 品田	定休日	09:30–10:15 Strong Back&Arms 大渕	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 本宮	09:30–10:00 Rin-Ballet 菊川
	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 田中	10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 川上	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 角間	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 佐々木	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 大渕	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 大渕		10:40–11:10 ◎ピラcore 角間	10:40–11:30 ◎ピラB+ 佐々木	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 角間	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 荒木	10:00–10:45 Boost Upper&Lower 角間	10:40–11:10 Rin-Ballet 菊川		10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 田中	10:20–10:50 ◎ピラcore 角間	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 神谷	10:00–10:30 ◎ピラRefBody 大渕	10:00–10:30 SP 佐々木	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 品田		10:40–11:10 SP 角間	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 本宮	10:20–10:50 ◎ピラChestSR 菊川
	11:30–12:00 ◎ピラControlF 川上	11:10–12:00 ◎ピラLower+ 田中	11:30–12:20 ◎ピラB+ 佐々木	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 角間		11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 角間		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 佐々木	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 川上	11:30–12:00 ◎ピラRefCore 品田	11:10–11:40 ◎ピラRefCore 佐々木	11:10–11:40 ◎ピラcore 川上	11:30–12:00 Cardio Reform Blast 菊川		11:30–12:00 ◎ピラcore 角間	11:10–12:00 ◎ピラB&A+ 大渕	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 大渕	12:00–12:30 ◎ピラTotalBody 川上	12:00–12:45 Boost Upper&Lower 品田	12:00–12:30 ◎ピラControlF 川上		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 本宮	11:50–12:20 SP 角間	11:10–11:40 SP 角間
	12:20–12:50 ◎ピラHipLine 川上	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 田中	12:40–13:25 Strong Back&Arms 品田	12:00–12:45 Power Basic 品田	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 品田	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 角間		12:40–13:10 ◎ピラRefCore 佐々木	12:40–13:10 ◎ピラControlF 川上	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 品田	12:00–12:50 ◎ピラA+ 菊川	12:00–12:30 ◎ピラRefCore 佐々木			12:20–12:50 ◎ピラRefCore 角間	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 佐々木	13:00–13:30 ◎ピラRefBody 大渕	12:50–13:20 SP 川上	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 菊川	12:50–13:35 Strong Hip&Legs 大渕			12:40–13:10 ◎ピラcore 角間	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 角間
	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 佐々木	13:30–14:00 ◎ピラcore 角間	13:45–14:15 ◎ピラRefCore 品田	13:10–13:40 ◎ピラcore 田中	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 川上	13:30–14:15 Strong Back&Arms 大渕		13:30–14:00 Cardio Reform Blast 菊川	13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 田中	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 川上	13:10–13:40 Cardio Reform Blast 菊川	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 佐々木			13:10–14:00 ◎ピラB+ 佐々木	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 大渕	13:50–14:20 SP 川上	13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 大渕	14:00–14:30 Rin-Ballet 菊川	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 品田		13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 本宮		
				14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 品田	14:00–14:30 ◎ピラcore 田中						14:00–14:30 ◎ピラRefCore 品田	14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 大渕												
					14:50–15:40 ◎ピラH&L+ 大渕						14:50–15:20 Rin-Ballet 菊川							14:50–15:40 ◎ピラLower+ 本宮	14:50–15:40 ◎ピラB&A+ 本宮					
				15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 角間								15:10–15:40 ◎ピラRefBody 大渕								15:10–15:40 SP 角間				
											15:40–16:30 ◎ピラWaist+ 佐々木													
				16:00–16:50 ◎ピラLower+ 佐々木	16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 品田			16:10–16:40 ◎ピラRefCore 品田				16:00–16:30 ◎ピラHipLine 川上						16:00–16:30 ◎ピラcore 川上	16:00–16:50 ◎ピラLower+ 品田		16:00–16:30 ◎ピラTotalBody 角間			
											16:50–17:35 Strong Back&Arms 大渕	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 大渕					16:50–17:20 SP 本宮				16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 大渕			
	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 田中	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 大渕	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 角間	17:10–17:40 ◎ピラRefCore 佐々木	17:10–17:40 ◎ピラControlF 川上	17:20–17:50 ◎ピラControlF 川上		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 品田	17:20–17:50 ◎ピラHipLine 川上	17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 川上					17:20–17:50 ◎ピラHipLine 川上	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 本宮	17:20–17:50 SP 大渕		17:10–17:40 ◎ピラRefCore 品田				17:20–17:50 SP 角間	
											17:55–18:45 ◎ピラLower+ 大渕							17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 本宮						
	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 佐々木	18:10–18:40 ◎ピラTotalBody 角間	18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 佐々木	18:00–18:30 ◎ピラChestSR 田中	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 品田	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 田中		18:10–19:00 ◎ピラA+ 菊川	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 大渕	18:10–18:40 ◎ピラTotalBody 田中		18:00–18:30 ◎ピラRefCore 佐々木	18:10–18:40 ◎ピラChestSR 菊川		18:10–18:40 ◎ピラBackStyle 川上	18:10–18:40 ◎ピラRefBody 本宮	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 本宮		18:00–18:30 SP 佐々木	18:00–18:30 ◎ピラRefBody 大渕		18:10–19:00 ◎ピラB+ 品田	18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 品田	18:10–18:40 SP 角間
		19:00–19:30 ◎ピラcore 角間								19:00–19:30 ◎ピラControlF 川上			19:00–19:30 ◎ピラcore 田中										19:00–19:30 ◎ピラRefBody 本宮
	19:20–19:50 ◎ピラRefCore 品田		19:20–20:10 ◎ピラLower+ 佐々木			19:20–20:10 ◎ピラB+ 田中		19:20–19:50 ◎ピラChestSR 菊川	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 大渕						19:00–19:50 ◎ピラLower+ 佐々木		19:00–19:30 SP 角間					19:20–19:50 ◎ピラChestSR 菊川	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 品田		
		19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 大渕						20:10–20:40 ◎ピラTotalBody 田中		19:50–20:35 Power Basic 田中			19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 佐々木			19:50–20:35 Boost Upper&Lower 佐々木							19:50–20:40 ◎ピラLower+ 大渕	
	20:10–21:00 ◎ピラB&A+ 大渕		20:30–21:00 ◎ピラcore 川上			20:30–21:00 ◎ピラHipLine 川上			20:30–21:00 ◎ピラcore 田中						20:10–21:00 ◎ピラWaist+ 佐々木							20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 品田	20:30–21:00 ◎ピラBackStyle 川上	
		21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 大渕						21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 田中		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 田中			21:00–21:45 Strong Hip&Legs 佐々木			21:00–21:50 ◎ピラB+ 佐々木								21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 大渕
	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 品田		21:20–21:50 ◎ピラControlF 川上			21:20–21:50 ◎ピラcore 田中			21:20–21:50 ◎ピラChestSR 田中													21:20–21:50 SP 川上	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 川上	

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
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Lower+ 荒木	08:00-08:45 Strong Hip&Legs 大渕					
09:10-10:00 ◎ピラUpper+ 荒木	09:10-09:40 ◎ピラRefBody 大渕	09:30-10:15 Power Basic 角間		09:30-10:00 ◎ピラRefCore 品田	09:30-10:00 SP 川上	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 大渕
10:20-10:50 SP 川上	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 本宮	10:40-11:10 SP 角間		10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 品田	10:20-10:50 ◎ピラRefBody 大渕	10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 大渕
11:10-11:55 Power Waist Shape 品田	11:10-11:40 ◎ピラRefCore 品田	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 本宮		11:30-12:00 ◎ピラRefBody 大渕	11:10-12:00 ◎ピラLower+ 品田	11:50-12:20 ◎ピラRefCore 品田
	12:00-12:30 SP 川上					
12:20-13:10 ◎ピラB&A+ 大渕	12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 本宮	12:40-13:10 ◎ピラRefBody 本宮		12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 品田	12:20-13:10 ◎ピラB+ 品田	12:40-13:10 SP 角間
13:30-14:00 ◎ピラRefCore 品田		13:30-14:00 ◎ピラRefCore 品田		13:30-14:00 SP 角間	13:30-14:00 ◎ピラHipLine 川上	13:30-14:20 ◎ピラB+ 佐々木
14:20-15:10 ◎ピラB+ 品田	14:00-14:50 ◎ピラLower+ 本宮		定休日			
15:30-16:00 SP 川上	15:10-15:40 ◎ピラRefBody 大渕					
16:20-16:50 ◎ピラBackStyle 川上	16:00-16:30 ◎ピラControlF 川上					
17:10-18:00 ◎ピラLower+ 大渕	16:50-17:40 ◎ピラB+ 品田	17:20-17:50 ◎ピラcore 角間		17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 大渕	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 大渕	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 品田
	18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 品田	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 佐々木		18:10-18:40 SP 角間	18:10-18:40 ◎ピラRefBody 本宮	18:10-19:00 ◎ピラWaist+ 佐々木
		19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 品田		19:00-19:50 ◎ピラH&L+ 本宮	19:00-19:30 SP 佐々木	19:20-20:10 ◎ピラLower+ 佐々木
		20:30-21:00 ◎ピラRefCore 品田		20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 本宮	19:50-20:35 Power Waist Shape 佐々木	20:30-21:00 ◎ピラTotalBody 角間
		21:20-21:50 SP 佐々木		21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 角間	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 本宮	21:20-21:50 SP 角間

【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	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

【SP:特別レッスン】

♛=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	角間さくらアンジェラ
16(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	角間さくらアンジェラ
17(金)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上明日那
17(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大渕麗奈
17(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上明日那
18(土)	09:10-09:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木遥香
18(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上明日那
18(土)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	本宮佳央理
19(日)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	本宮佳央理
19(日)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木遥香
19(日)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木遥香
20(月)	09:10-09:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上明日那
20(月)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	角間さくらアンジェラ
22(水)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	角間さくらアンジェラ
22(水)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上明日那
23(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	角間さくらアンジェラ
23(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	角間さくらアンジェラ
24(金)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	角間さくらアンジェラ
24(金)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	角間さくらアンジェラ
25(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上明日那
25(土)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上明日那
26(日)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上明日那
27(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	角間さくらアンジェラ
27(月)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木遥香
29(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	角間さくらアンジェラ
29(水)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	角間さくらアンジェラ
30(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上明日那
30(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木遥香
31(金)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	角間さくらアンジェラ
31(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	角間さくらアンジェラ

◎ … 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+