2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 京橋店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月23日02:06 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)	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	–	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	–	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
			08:00–08:30 ◎ビラControlF 永井			08:00–08:50 ◎ビラJumpM 瀧		08:00–08:30 ◎ビラStretchC 河南		08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 笠松						08:00–08:45 Power Basic 永井							
			09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 永井			09:20–10:10 ◎ビラH&L+ 瀧		09:00–09:50 ◎ビラA+ 河南	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 三宅	09:20–09:50 ◎ビラcore 笠松		09:30–10:00 Rin-Ballet 太田		09:30–10:20 ◎ビラA+ 河南		09:15–09:45 ◎ビラRefCore 永井			09:30–10:15 Power Waist Shape 鷹羽		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 三宅		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 岡田	
09:30–10:00 ◎ビラChestSR 笠松																				10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 三宅				
10:30–11:00 Rin-Ballet 太田		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 岡田				10:40–11:10 Cardio Reform Blast 太田	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 永井	10:20–11:05 Power Waist Shape 鷹羽		10:20–10:50 ◎ビラStretchC 河南		10:30–11:00 Cardio Reform Blast 太田		10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 河南		10:15–10:45 ◎ビラStretchC 河南			10:45–11:15 ◎ビラRefBody 瀧		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 三宅		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 岡田	
11:30–12:15 Strong Back&Arms 笠松		11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 岡田		12:00–12:30 Rin-Ballet 太田		11:40–12:10 Rin-Ballet 太田	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 岡田	11:35–12:05 ◎ビラRefBody 鷹羽	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 三宅	11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 河南	11:45–12:35 ◎ビラB+ 鷹羽	●11:30–12:20 ◎ビラLower+ 岡田				11:15–11:45 Rin-Ballet 河南	11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 鷹羽		11:45–12:15 ◎ビラPerBackBody 瀧	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 三宅		11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 瀧		
12:45–13:15 ◎ビラcore 笠松		12:55–13:25 ◎ビラRefCore 永井		13:10–13:40 Cardio Reform Blast 太田		12:40–13:10 ◎ビラcore 笠松	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 岡田	12:35–13:05 ◎ビラChestSR 笠松	12:30–13:20 ◎ビラJumpM 瀧	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 岡田	13:15–14:00 Boost Upper&Lower 三宅	12:50–13:20 Rin-Ballet 太田		13:05–13:35 ◎ビラChestSR 笠松		12:15–13:05 ◎ビラH&L+ 瀧	12:30–13:20 ◎ビラH&L+ 鷹羽		12:10–12:40 Rin-Ballet 太田		13:00–13:30 ◎ビラPerBackBody 瀧	12:10–12:40 ◎ビラcore 笠松	
13:45–14:35 ◎ビラA+ 河南		13:55–14:45 ◎ビラB+ 岡田		14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 三宅		13:40–14:30 ◎ビラB+ 鷹羽	14:30–15:00 ◎ビラControlF 永井	13:35–14:25 ◎ビラLower+ 三宅	14:00–14:30 ◎ビラPerBackBody 瀧	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 岡田	14:40–15:30 ◎ビラLower+ 三宅	14:10–15:00 ◎ビラB+ 永井		14:05–14:55 ◎ビラLower+ 岡田		13:35–14:05 ◎ビラPerBackBody 瀧	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 三宅		13:10–13:40 Cardio Reform Blast 太田			13:10–14:00 ◎ビラB+ 笠松	
		15:15–15:45 ◎ビラPerBackBody 瀧				15:00–15:30 ◎ビラChestSR 笠松		14:55–15:45 ◎ビラUpper+ 三宅		15:00–15:45 Strong Hip&Legs 笠松						14:35–15:05 ◎ビラChestSR 河南			14:10–14:55 Boost Upper&Lower 三宅				14:30–15:00 Cardio Reform Blast 太田	
16:00–16:50 ◎ビラJumpM 河南		16:15–17:00 Strong Hip&Legs 瀧		15:50–16:40 ◎ビラLower+ 三宅		16:00–16:45 Power Waist Shape 笠松	15:40–16:30 ◎ビラB+ 永井	16:15–17:00 Power Basic 笠松		16:15–16:45 ◎ビラRefCore 河南	16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 三宅	16:00–16:50 ◎ビラLower+ 鷹羽		16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 岡田		15:35–16:25 ◎ビラWaist+ 笠松	15:30–16:20 ◎ビラLower+ 三宅						
						17:15–17:45 Rin-Ballet 河南				17:15–18:05 ◎ビラH&L+ 鷹羽						16:55–17:45 ◎ビラB+ 岡田					16:25–17:15 ◎ビラA+ 河南		16:20–16:50 Rin-Ballet 太田	
17:20–17:50 ◎ビラRefCore 瀧		17:30–18:00 ◎ビラChestSR 笠松		17:20–18:05 Boost Upper&Lower 三宅				17:30–18:00 ◎ビラControlF 永井				17:20–17:50 ◎ビラControlF 永井									17:45–18:15 ◎ビラStretchC 河南		17:20–18:10 ◎ビラA+ 河南	
						18:15–18:45 ◎ビラStretchC 河南								18:00–18:30 Rin-Ballet 太田										
18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 瀧		18:30–19:00 ◎ビラcore 笠松						18:30–19:00 ◎ビラRefCore 永井		18:35–19:05 ◎ビラRefBody 鷹羽		●18:20–19:10 ◎ビラB+ 岡田		19:00–19:30 Cardio Reform Blast 太田	18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 三宅	18:15–19:00 Boost Upper&Lower 三宅			19:00–19:30 ◎ビラControlF 永井		18:45–19:30 Power Waist Shape 鷹羽		18:40–19:10 ◎ビラChestSR 河南	
19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 鷹羽												●19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 岡田		20:00–20:30 ◎ビラRefCore 瀧					20:00–20:30 ◎ビラChestSR 笠松	19:30–20:20 ◎ビラB+ 岡田		20:00–20:30 ◎ビラRefBody 鷹羽		19:40–20:30 ◎ビラJumpM 瀧	
															20:20–21:10 ◎ビラLower+ 三宅								
21:00–21:50 ◎ビラLower+ 鷹羽												21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 鷹羽		21:00–21:50 ◎ビラJumpM 瀧					21:00–21:50 ◎ビラA+ 河南	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 岡田	21:00–21:30 Rin-Ballet 河南		21:00–21:30 ◎ビラRefCore 瀧	

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)	25日(月)		26日(火)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
				08:00-08:45 Power Basic 瀧													08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 笠松						
				09:15-09:45 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 瀧													09:00-09:45 Strong Back&Arms 笠松						
09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 永井		09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 河南					09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 岡田		09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 笠松		09:30-10:15 Strong Back&Arms 鷹羽		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 河南		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 永井					09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 瀧		09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 瀧	
				10:15-11:00 Power Waist Shape 永井													10:15-11:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三宅	10:00-10:45 Power Basic 永井					
10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 永井		10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 河南					10:50-11:35 Boost Upper&Lower 岡田		10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 笠松		10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 鷹羽		10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 河南		10:50-11:35 Strong Back&Arms 永井					10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 瀧		10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 瀧	
			11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 永井	11:30-12:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 鷹羽	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三宅												11:35-12:20 Power Basic 岡田	11:25-11:55 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 永井					
11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 鷹羽		11:50-12:20 Rin-Ballet 太田					12:05-12:35 ◎ﾋﾞﾗControlF 永井		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 鷹羽		12:05-12:35 Cardio Reform Blast 太田		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡田		12:05-12:50 Power Basic 岡田					11:50-12:35 Strong Back&Arms 笠松		11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 鷹羽	
		12:50-13:20 Cardio Reform Blast 太田	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 永井	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 瀧	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三宅		13:05-13:55 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 永井				13:05-13:35 Rin-Ballet 太田		13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 鷹羽		13:20-14:05 Boost Upper&Lower 岡田		12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 河南			13:05-13:35 ◎ﾋﾞﾗcore 笠松		13:10-13:55 Strong Hip&Legs 鷹羽	
13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鷹羽									13:10-13:55 Power Waist Shape 鷹羽								13:50-14:35 Boost Upper&Lower 三宅			14:05-14:35 Rin-Ballet 太田			
		13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 河南		13:50-14:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 永井			14:25-15:15 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三宅		14:25-15:10 Strong Hip&Legs 瀧		14:05-14:55 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三宅		14:10-14:55 Power Basic 岡田		14:35-15:05 ◎ﾋﾞﾗRefCore 永井							14:25-15:15 ◎ﾋﾞﾗB+ 岡田	
				14:50-15:20 Rin-Ballet 太田													15:05-15:55 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三宅	15:00-15:45 Strong Hip&Legs 鷹羽					
			15:00-15:45 Strong Hip&Legs 鷹羽	15:50-16:20 Cardio Reform Blast 太田																			
16:25-16:55 ◎ﾋﾞﾗRefBody 永井		16:10-16:40 ◎ﾋﾞﾗcore 笠松			16:25-17:15 ◎ﾋﾞﾗB+ 鷹羽		16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 瀧		16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 瀧		16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三宅		16:45-17:15 Cardio Reform Blast 太田		16:25-16:55 Rin-Ballet 河南		16:25-16:55 ◎ﾋﾞﾗControlF 永井	16:25-16:55 ◎ﾋﾞﾗRefBody 鷹羽		16:20-16:50 Cardio Reform Blast 太田			
	17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 瀧			16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡田																			
17:25-18:10 Strong Hip&Legs 笠松		17:10-17:55 Power Basic 笠松					17:40-18:10 Rin-Ballet 太田	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三宅	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 河南	18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 永井	17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 永井		17:45-18:15 ◎ﾋﾞﾗRefCore 鷹羽		17:25-18:10 Strong Back&Arms 河南		17:25-18:15 ◎ﾋﾞﾗB+ 岡田			17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 河南		17:25-18:10 Boost Upper&Lower 岡田	
	18:10-18:55 Strong Back&Arms 瀧		18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡田	18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三宅			18:40-19:10 Cardio Reform Blast 太田		18:40-19:10 Rin-Ballet 河南		18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 笠松	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 瀧	18:45-19:15 Rin-Ballet 太田		18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 瀧					18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 河南		18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 笠松	
18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡田		18:25-19:15 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三宅						19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三宅		19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 永井				19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三宅										
		19:45-20:30 Power Waist Shape 鷹羽	19:30-20:15 Power Basic 岡田				19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 河南		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 岡田				19:45-20:30 Strong Back&Arms 笠松							19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡田		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三宅	
20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 笠松											20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 笠松	20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 瀧			20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 鷹羽								
														20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三宅									
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡田		21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 鷹羽					21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 河南		21:00-21:45 Boost Upper&Lower 岡田		21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 永井		21:00-21:45 Strong Hip&Legs 笠松		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 鷹羽					21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡田		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三宅	

27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)		31日(日)
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-
						08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 鷹羽		
09:30-10:00 Rin-Ballet 河南		09:30-10:00 ◎ピラControlF 永井		09:30-10:15 Boost Upper&Lower 岡田		09:20-10:10 ◎ピラB&A+ 鷹羽		
10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 瀧		10:30-11:20 ◎ピラB+ 永井		10:45-11:30 Power Basic 岡田		10:40-11:10 ◎ピラcore 笠松	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 岡田	
11:50-12:20 ◎ピラControlF 永井		11:50-12:40 ◎ピラA+ 河南		12:00-12:45 Strong Hip&Legs 鷹羽		11:40-12:25 Power Basic 笠松	12:20-13:10 ◎ピラB+ 岡田	
		13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 河南		13:15-14:00 Power Waist Shape 鷹羽		12:55-13:25 ◎ピラPerBackBody 鷹羽		
		14:10-15:00 ◎ピラH&L+ 永井		14:30-15:00 ◎ピラRefCore 永井		13:55-14:45 ◎ピラWaist+ 永井	13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 瀧	定休日
				15:45-16:35 ◎ピラLower+ 三宅		15:15-15:45 ◎ピラControlF 永井	15:20-16:05 Power Waist Shape 瀧	
		16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 三宅				16:15-17:05 ◎ピラJumpM 河南		
		17:20-18:10 ◎ピラJumpM 瀧		17:05-17:50 Strong Back&Arms 永井		17:35-18:05 Rin-Ballet 河南		
			18:00-18:50 ◎ピラLower+ 三宅					
		18:40-19:10 ◎ピラRefBody 瀧		18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 三宅				
19:10-19:40 ◎ピラcore 笠松								
		19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 笠松	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 三宅	19:40-20:30 ◎ピラA+ 河南				
20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 岡田								
		21:00-21:30 ◎ピラChestSR 笠松		21:00-21:50 ◎ピラJumpM 河南				
21:30-22:00 ◎ピラPerBackBody 鷹羽								

【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+