2026年3月レッスンスケジュール Rintosull 調布店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月20日02:04 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。

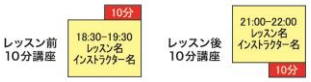
1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	–
						08:00-08:30 ◎ビラChestSR 石野田							08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 小林						08:00-08:45 Boost Upper&Lower 小林	08:00-08:50 ◎ビラB+ 江頭			
	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 宮里	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 石野田	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 小林	09:00-09:50 ◎ビラB+ 江頭	09:00-09:30 ◎ビラRefBody 井上	09:00-09:30 ◎ビラControlF 石野田		09:00-09:50 ◎ビラB+ 宮里	09:00-09:30 ◎ビラcore 宮里	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 小林	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 石野田	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 江頭	09:20-10:10 ◎ビラB&A+ 小林		09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 飯泉	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 江頭	09:00-09:30 ◎ビラPerBackBody 宮里	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 石野田	09:10-10:00 ◎ビラH&L+ 小林	09:20-10:05 Power Waist Shape 江頭		09:00-09:50 ◎ビラJumpM 樋口	
	10:00-10:30 ◎ビラHipLine 宮里	10:20-10:50 ◎ビラStretchC 石野田	10:20-10:50 ◎ビラTotalBody 江頭	10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 江頭	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 井上	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 井上		10:20-10:50 ◎ビラPerBackBody 山本	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 宮里	10:10-10:40 ◎ビラRefBody 小林	10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 飯泉	10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 江頭	10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 江頭		10:20-10:50 ◎ビラControlF 石野田	10:00-10:45 Strong Hip&Legs 江頭	10:00-10:30 ◎ビラChestSR 宮里	10:20-11:05 Strong Back&Arms 小林	10:30-11:00 ◎ビラRefCore 小林	10:40-11:10 ◎ビラRefBody 井上		10:20-10:50 ◎ビラChestSR 樋口	
	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 宮里	11:20-11:50 ◎ビラHipLine 宮里	11:20-12:10 ◎ビラWaist+ 江頭	11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 江頭	11:20-11:50 ◎ビラcore 宮里	11:20-12:10 ◎ビラB&A+ 井上		11:20-12:10 ◎ビラLower+ 山本	11:20-11:50 ◎ビラChestSR 石野田	11:10-12:00 ◎ビラB+ 江頭	11:20-11:50 ◎ビラControlF 石野田	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 小林	11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 江頭		11:20-11:50 ◎ビラStretchC 石野田	11:15-11:45 ◎ビラcore 宮里	11:00-11:50 ◎ビラB+ 宮里	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 小林	11:30-12:00 ◎ビラRefBody 井上	11:40-12:25 Boost Upper&Lower 井上		11:20-11:50 ◎ビラControlF 樋口	
	12:20-12:50 ◎ビラcore 宮里	12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 宮里	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 小林	12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 井上	12:20-12:50 ◎ビラHipLine 宮里	12:40-13:10 ◎ビラTotalBody 山本		12:20-12:50 ◎ビラBackStyle 石野田	12:30-13:15 Strong Back&Arms 小林	12:20-13:10 ◎ビラLower+ 飯泉	12:40-13:10 ◎ビラRefBody 小林	13:00-13:45 Boost Upper&Lower 井上		12:20-13:10 ◎ビラLower+ 飯泉	13:40-14:25 Strong Back&Arms 井上	12:20-13:05 Strong Hip&Legs 江頭	13:00-13:30 ◎ビラChestSR 石野田	12:30-13:20 ◎ビラLower+ 井上	12:50-13:20 ◎ビラChestSR 石野田		12:20-12:50 ◎ビラBackStyle 石野田	
	13:20-14:10 ◎ビラB+ 山本	13:40-14:10 ◎ビラChestSR 宮里	14:00-14:30 ◎ビラRefBody 井上	14:00-14:50 ◎ビラLower+ 井上	13:20-14:10 ◎ビラWaist+ 宮里	13:40-14:25 Power Basic 山本		13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 石野田	13:45-14:15 ◎ビラRefBody 小林	13:40-14:10 ◎ビラRefBody 井上	13:40-14:25 Strong Hip&Legs 小林	14:15-14:45 ◎ビラRefBody 井上		13:40-14:25 Strong Back&Arms 井上	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 江頭	13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 江頭	14:00-14:30 ◎ビラRefBody 小林	13:50-14:35 Strong Back&Arms 井上	13:50-14:20 ◎ビラBackStyle 石野田		13:20-14:10 ◎ビラLower+ 小林	
						14:50-15:20 ◎ビラHipLine 宮里							15:15-15:45 ◎ビラChestSR 石野田						15:10-15:40 ◎ビラHipLine 宮里	14:50-15:40 ◎ビラLower+ 宮里			
					15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 宮里														16:10-16:40 ◎ビラChestSR 宮里	16:10-16:40 ◎ビラcore 宮里			
	16:35-17:20 Boost Upper&Lower 山本	16:40-17:30 ◎ビラLower+ 山本	16:30-17:15 Strong Hip&Legs 山本	16:35-17:20 Power Basic 山本	16:10-17:00 ◎ビラH&L+ 小林				16:30-17:15 Power Waist Shape 江頭		16:30-17:15 Strong Hip&Legs 井上	16:50-17:20 ◎ビラTotalBody 江頭	16:15-17:05 ◎ビラLower+ 飯泉		16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 江頭		16:30-17:00 ◎ビラTotalBody 江頭	16:55-17:40 Power Waist Shape 小林			16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 小林	
						17:10-18:00 ◎ビラH&L+ 小林				17:00-17:50 ◎ビラLower+ 江頭						17:20-17:50 ◎ビラControlF 石野田			17:10-17:40 ◎ビラRefBody 井上			
	17:50-18:20 ◎ビラRefCore 江頭	18:00-18:45 Power Basic 山本	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 飯泉	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 飯泉	17:30-18:20 ◎ビラB&A+ 小林			17:30-18:15 Boost Upper&Lower 井上	17:50-18:20 ◎ビラTotalBody 江頭	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 江頭	17:50-18:20 ◎ビラRefBody 小林	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 飯泉	17:30-18:00 ◎ビラBackStyle 石野田		17:50-18:20 ◎ビラTotalBody 江頭	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 飯泉	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 飯泉	18:10-18:40 ◎ビラHipLine 石野田				18:00-18:30 ◎ビラRefBody 小林	
						18:30-19:00 ◎ビラRefCore 小林							18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 飯泉						18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 宮里	18:30-19:00 ◎ビラRefBody 小林			
	18:50-19:40 ◎ビラH&L+ 江頭	19:10-19:40 ◎ビラRefBody 井上	19:10-19:40 ◎ビラChestSR 宮里	19:10-19:40 ◎ビラRefBody 小林	18:50-19:40 ◎ビラLower+ 飯泉			18:45-19:15 ◎ビラTotalBody 江頭	18:50-19:40 ◎ビラH&L+ 井上		18:50-19:40 ◎ビラB&A+ 小林	19:10-19:40 ◎ビラControlF 石野田			18:50-19:40 ◎ビラH&L+ 小林		18:50-19:35 Strong Hip&Legs 井上	19:10-19:40 ◎ビラRefCore 江頭			19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 武田	
								19:45-20:35 ◎ビラH&L+ 江頭		19:40-20:10 ◎ビラRefBody 井上					19:40-20:10 ◎ビラRefBody 小林								
	20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 山本	20:10-21:00 ◎ビラH&L+ 井上	20:10-20:40 ◎ビラPerBackBody 山本	20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 飯泉	20:10-20:40 ◎ビラRefBody 小林				20:10-20:40 ◎ビラRefBody 井上		20:10-21:00 ◎ビラLower+ 宮里	20:10-20:40 ◎ビラChestSR 石野田			20:10-20:40 ◎ビラRefCore 江頭		20:10-20:40 ◎ビラRefBody 井上	20:10-21:00 ◎ビラH&L+ 宮里			20:20-20:50 ◎ビラBackStyle 武田	
								21:00-21:30 ◎ビラRefBody 井上		20:40-21:25 Boost Upper&Lower 井上					20:40-21:25 Strong Back&Arms 小林								
	21:30-22:00 ◎ビラTotalBody 江頭	21:30-22:00 ◎ビラPerBackBody 山本	21:10-22:00 ◎ビラLower+ 飯泉	21:30-22:00 ◎ビラTotalBody 山本	21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 飯泉				21:10-21:55 Boost Upper&Lower 井上		21:30-22:00 ◎ビラcore 宮里	21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 飯泉			21:10-21:55 Power Basic 小林	21:10-22:00 ◎ビラLower+ 飯泉	21:30-22:00 ◎ビラTotalBody 江頭				21:15-22:00 Boost Upper&Lower 武田	
	定休日						定休日							定休日							定休日		臨時休業

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31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	Aスタジオ
臨時休業	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 井上 10:10-10:55 Strong Hip&Legs 井上 11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 井上 12:50-13:20 ◎ビラChestSR 石野田 13:50-14:20 ◎ビラControlF 石野田 17:00-17:30 ◎ビラBackStyle 石野田 18:00-18:30 ◎ビラStretchC 石野田 19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 宮里 20:20-20:50 ◎ビラHipLine 宮里 21:20-21:50 ◎ビラPerBackBody 宮里	09:00-09:45 Strong Hip&Legs 小林 10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 小林 11:40-12:10 ◎ビラRefBody 小林 12:40-13:25 Boost Upper&Lower 井上 13:50-14:20 ◎ビラTotalBody 江頭 16:35-17:20 Power Waist Shape 江頭 17:50-18:40 ◎ビラLower+ 飯泉 19:10-19:40 ◎ビラBackStyle 武田 20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 飯泉 21:30-22:00 ◎ビラTotalBody 武田	08:00-08:30 ◎ビラChestSR 宮里 08:00-08:30 ◎ビラcore 宮里 10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 飯泉 11:20-12:05 Boost Upper&Lower 小林 12:30-13:00 ◎ビラRefBody 小林 13:30-14:20 ◎ビラLower+ 飯泉 14:50-15:20 ◎ビラBackStyle 武田 15:50-16:20 ◎ビラHipLine 武田 16:50-17:35 Power Waist Shape 江頭 18:10-19:00 ◎ビラB+ 江頭	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 井上 09:15-10:00 Strong Back&Arms 井上 10:30-11:00 ◎ビラHipLine 宮里 11:30-12:00 ◎ビラChestSR 宮里 12:30-13:20 ◎ビラB+ 武田 13:50-14:20 ◎ビラBackStyle 武田 14:50-15:40 ◎ビラLower+ 飯泉 16:10-16:40 ◎ビラTotalBody 江頭 17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 飯泉 18:30-19:00 ◎ビラRefCore 江頭	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 石野田 10:00-10:50 ◎ビラJumpM 石野田 11:20-12:05 Power Waist Shape 小林 12:40-13:30 ◎ビラLower+ 小林 16:40-17:10 ◎ビラHipLine 石野田 17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 小林 19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 江頭 20:00-20:45 Strong Hip&Legs 江頭 21:15-22:00 Power Basic 江頭	09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 武田 10:00-10:50 ◎ビラB+ 武田 11:20-11:50 ◎ビラHipLine 武田 12:20-12:50 ◎ビラChestSR 石野田 13:20-14:05 Boost Upper&Lower 石野田 16:30-17:00 ◎ビラPerBackBody 宮里 17:30-18:00 ◎ビラChestSR 宮里 18:30-19:20 ◎ビラLower+ 飯泉 19:50-20:35 Strong Back&Arms 井上 21:10-22:00 ◎ビラH&L+ 井上

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	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+