2026年5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05月27日02:00 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)
	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H+ 石野田 10:20-10:50 ◎ピラBackStyle 石野田 11:20-11:50 ◎ピラStretchC 石野田	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 小林 09:20-09:50 ◎ピラRefCore 小林 10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 江頭 11:40-12:25 Power Basic 江頭	定休日	08:00-08:30 ◎ピラRefCore 江頭 09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 江頭 10:00-10:45 Strong Hip&Legs 江頭 11:10-11:40 ◎ピラChestSR 宮里 12:10-12:40 ◎ピラPerBackBody 宮里	08:00-08:30 ◎ピラTotalBody 江頭 09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 江頭 10:20-11:10 ◎ピラB+ 江頭 11:40-12:10 ◎ピラRefCore 小林 12:40-13:25 Boost Upper&Lower 井上	08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 江頭 09:20-09:50 ◎ピラTotalBody 江頭 10:20-11:10 ◎ピラLower+ 飯泉 11:40-12:10 ◎ピラcore 宮里 12:40-13:10 ◎ピラChestSR 宮里	09:00-09:50 ◎ピラB+ 小林 10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 宮里 11:40-12:10 ◎ピラPerBackBody 宮里 12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 小林	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 江頭 10:00-10:30 ◎ピラRefCore 江頭 11:00-11:30 ◎ピラPerBackBody 宮里	08:00-08:30 ◎ピラRefCore 江頭 09:00-09:50 ◎ピラB+ 江頭 10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 江頭 11:20-12:10 ◎ピラLower+ 飯泉 12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 飯泉	定休日
☀	12:20-13:10 ◎ピラH&L+ 井上 13:40-14:10 ◎ピラRefBody 井上	12:50-13:20 ◎ピラTotalBody 江頭 13:50-14:20 ◎ピラHipLine 石野田 14:50-15:20 ◎ピラChestSR 石野田 15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 飯泉 17:10-17:40 ◎ピラControlF 石野田		13:10-14:00 ◎ピラLower+ 井上 14:30-15:15 Strong Back&Arms 井上 15:40-16:10 ◎ピラcore 宮里 16:40-17:30 ◎ピラB+ 小林	13:50-14:20 ◎ピラRefBody 井上 14:50-15:40 ◎ピラLower+ 小林 16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 井上 17:30-18:00 ◎ピラChestSR 石野田	13:40-14:30 ◎ピラWaist+ 江頭 15:00-15:50 ◎ピラLower+ 飯泉 16:20-16:50 ◎ピラRefBody 井上 17:20-18:05 Strong Back&Arms 井上	14:00-14:30 ◎ピラRefBody 小林 17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 飯泉	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 井上	14:00-14:30 ◎ピラRefBody 井上 15:00-15:45 Strong Hip&Legs 井上 16:15-16:45 ◎ピラRefCore 小林 17:15-18:00 Boost Upper&Lower 小林	定休日
☾	18:40-19:10 ◎ピラHipLine 宮里 19:40-20:10 ◎ピラcore 宮里 20:40-21:30 ◎ピラB+ 宮里	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 飯泉		18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 小林	18:30-19:00 ◎ピラStretchC 石野田	18:30-19:00 ◎ピラRefBody 井上	19:10-19:40 ◎ピラStretchC 石野田 20:05-20:55 ◎ピラLower+ 飯泉 21:25-21:55 ◎ピラControlF 石野田	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 井上 20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 小林 21:15-22:00 Strong Back&Arms 小林	18:30-19:00 ◎ピラRefBody 井上	

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17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	-
☀	09:00-09:30 ◎ピラControlF 石野田 10:00-10:30 ◎ピラBackStyle 石野田 11:00-11:50 ◎ピラLower+ 飯泉	09:00-09:30 ◎ピラStretchC 石野田 10:00-10:50 ◎ピラLower+ 飯泉 11:20-11:50 ◎ピラPerBackBody 宮里	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 井上 10:20-10:50 ◎ピラRefBody 井上 11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 井上	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 井上 10:20-11:05 Boost Upper&Lower 井上 11:30-12:00 ◎ピラTotalBody 江頭	09:00-09:50 ◎ピラB+ 小林 10:20-10:50 Rin-Ballet 松本 11:20-12:10 ◎ピラLower+ 井上	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 宮里 09:20-09:50 ◎ピラChestSR 宮里 10:20-11:10 ◎ピラJumpM 石野田 11:40-12:10 ◎ピラStretchC 石野田	定休日
☀	12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 飯泉 16:40-17:10 ◎ピラRefBody 小林 17:40-18:25 Boost Upper&Lower 小林	12:20-12:50 ◎ピラHipLine 宮里 13:20-14:10 ◎ピラUpper+ 飯泉 16:30-17:00 ◎ピラTotalBody 江頭 17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 江頭	12:40-13:10 ◎ピラcore 宮里 13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 宮里 17:50-18:20 ◎ピラPerBackBody 宮里	12:30-13:20 ◎ピラB+ 江頭 17:50-18:40 ◎ピラJumpM 石野田	12:40-13:10 Rin-Ballet 松本 16:55-17:40 Boost Upper&Lower 井上 18:10-18:40 ◎ピラTotalBody 江頭	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 江頭 14:00-14:45 Boost Upper&Lower 小林 15:10-15:40 ◎ピラTotalBody 江頭 16:10-16:40 ◎ピラRefCore 江頭 17:10-17:55 Strong Hip&Legs 井上 18:20-18:50 ◎ピラRefBody 井上	定休日
☾	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 井上 20:10-21:00 ◎ピラH&L+ 井上 21:30-22:00 ◎ピラRefBody 井上	18:50-19:40 ◎ピラLower+ 小林 20:15-21:00 Power Basic 小林 21:30-22:00 ◎ピラRefCore 江頭	18:50-19:40 ◎ピラLower+ 小林 20:10-20:40 ◎ピラRefBody 小林 21:10-22:00 ◎ピラB+ 小林	19:10-19:40 ◎ピラPerBackBody 宮里 20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 飯泉 21:30-22:00 ◎ピラChestSR 石野田	19:10-20:00 ◎ピラLower+ 江頭 20:30-21:00 ◎ピラBackStyle 石野田 21:30-22:00 ◎ピラStretchC 石野田		

	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	-
☀	09:00-09:30 ◎ピラRefBody 小林 10:00-10:30 Rin-Ballet 松本 11:00-11:50 ◎ピラLower+ 小林	09:00-09:50 ◎ピラB+ 小林 10:20-11:05 Boost Upper&Lower 小林 11:30-12:00 ◎ピラRefBody 井上	09:00-09:30 ◎ピラControlF 石野田 10:00-10:30 ◎ピラStretchC 石野田 11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 小林	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 宮里 10:00-10:50 ◎ピラB+ 宮里 11:20-11:50 ◎ピラcore 宮里	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 小林 10:20-11:05 Boost Upper&Lower 小林 11:30-12:00 ◎ピラChestSR 宮里	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 井上 10:10-11:00 ◎ピラH&L+ 井上 11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 飯泉	
☀	12:20-13:05 Power Waist Shape 小林 13:30-14:00 Rin-Ballet 松本	12:30-13:15 Strong Hip&Legs 井上	12:20-12:50 ◎ピラTotalBody 石野田 13:20-13:50 ◎ピラRefCore 石野田		12:30-13:00 ◎ピラPerBackBody 宮里 13:30-14:20 ◎ピラLower+ 飯泉	12:40-13:10 ◎ピラRefCore 小林 13:40-14:30 ◎ピラWaist+ 小林 15:00-15:30 ◎ピラChestSR 宮里 16:00-16:30 ◎ピラcore 宮里	定休日
☾	16:50-17:20 Rin-Ballet 松本 17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 飯泉 19:10-19:40 ◎ピラRefBody 仲宗根 20:10-20:55 Strong Hip&Legs 仲宗根 21:20-21:50 ◎ピラRefCore 仲宗根	16:50-17:20 ◎ピラPerBackBody 宮里 17:50-18:20 ◎ピラcore 宮里 18:50-19:40 ◎ピラLower+ 飯泉 20:10-20:40 ◎ピラHipLine 宮里 21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 飯泉	17:35-18:20 Strong Back&Arms 小林 18:50-19:40 ◎ピラB+ 小林 20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 井上 21:30-22:00 ◎ピラRefBody 井上	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 井上 18:45-19:35 ◎ピラUpper+ 井上 20:00-20:30 ◎ピラBackStyle 石野田 21:00-21:30 ◎ピラRefBody 井上	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 飯泉 18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 飯泉 20:10-21:00 ◎ピラWaist+ 松本 21:30-22:00 ◎ピラTotalBody 松本	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 飯泉 18:20-18:50 ◎ピラPerBackBody 宮里	定休日

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	-
					08:00-08:50 ◎ピラLower+ 飯泉	定休日
09:00-09:50 ◎ピラLower+ 宮里	09:00-09:50 ◎ピラB+ 宮里	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 飯泉	09:00-09:50 ◎ピラJumpM 石野田	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 宮里	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 飯泉	
10:20-10:50 ◎ピラPerBackBody 宮里	10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 宮里	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 飯泉	10:20-10:50 ◎ピラStretchC 石野田	10:00-10:30 ◎ピラPerBackBody 宮里	10:40-11:10 ◎ピラHipLine 石野田	
11:20-11:50 ◎ピラTotalBody 石野田	11:40-12:10 ◎ピラChestSR 宮里	11:40-12:25 Strong Back&Arms 井上	11:20-11:50 ◎ピラcore 宮里	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 宮里	11:40-12:10 ◎ピラTotalBody 石野田	
12:20-13:05 Strong Back&Arms 井上	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 宮里	12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 井上	12:20-13:10 ◎ピラB+ 小林	12:20-13:10 ◎ピラWaist+ 小林	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 松本	
					14:00-14:30 ◎ピラControlF 石野田	
					15:00-15:50 ◎ピラLower+ 飯泉	
16:40-17:10 ◎ピラHipLine 宮里	16:55-17:40 Strong Back&Arms 小林	17:00-17:30 ◎ピラRefBody 井上		17:00-17:30 ◎ピラRefCore 小林	16:20-16:50 ◎ピラChestSR 宮里	
17:40-18:25 Boost Upper&Lower 井上	18:10-18:40 ◎ピラChestSR 宮里	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 飯泉	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 井上	17:55-18:40 Boost Upper&Lower 小林	17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 宮里	
18:50-19:40 ◎ピラH&L+ 井上	19:10-20:00 ◎ピラB+ 宮里	19:20-19:50 ◎ピラRefBody 小林	19:00-19:30 ◎ピラRefBody 石野田	19:10-19:40 ◎ピラControlF 石野田		
20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 飯泉	20:30-21:00 ◎ピラTotalBody 今泉	20:15-21:00 Power Waist Shape 小林	20:05-20:50 Strong Hip&Legs 井上	20:10-20:40 ◎ピラStretchC 石野田		
21:30-22:00 ◎ピラStretchC 石野田	21:30-22:00 ◎ピラRefCore 今泉	21:30-22:00 ◎ピラRefCore 小林	21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 井上	21:10-22:00 ◎ピラH&L+ 小林		

【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JumpM	Jump Movement+	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	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+