2026年6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02:06 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(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	Aスタジオ
						08:00–08:50 ◎ビラB+ 小林							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 宮里							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 井上					
	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 井上	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 井上	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 宮里	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 小林	09:00–09:30 ◎ビラcore 宮里	09:20–09:50 ◎ビラRefBody 井上		09:00–09:30 ◎ビラStretchC 小林	09:00–09:30 ◎ビラcore 井上	09:00–09:50 ◎ビラJumpM 石野田	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 石野田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 井上	09:20–09:50 ◎ビラPerBackBody 宮里		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 宮里	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 小林	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 小林	09:00–09:50 ◎ビラB+ 飯泉	09:00–09:30 ◎ビラcore 井上		09:00–09:30 ◎ビラRefBody 井上	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 井上	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 飯泉
	10:00–10:45 Boost Upper&Lower 井上	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 井上	10:00–10:30 ◎ビラPerBackBody 宮里	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 小林	10:00–10:30 ◎ビラStretchC 小林	10:20–10:50 ◎ビラStretchC 小林		10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 小林	10:00–10:30 ◎ビラRefBody 井上	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 石野田	10:00–10:50 ◎ビラB+ 石野田	10:20–10:50 ◎ビラcore 井上	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 宮里		10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 宮里	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 小林	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 小林	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 飯泉	10:00–10:30 ◎ビラRefBody 井上	10:10–10:40 ◎ビラPerBackBody 宮里		10:00–10:45 Strong Hip&Legs 井上	10:20–10:50 ◎ビラcore 井上	10:20–10:50 ◎ビラPerBackBody 宮里
	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 井上	11:40–12:10 ◎ビラHipLine 石野田	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 宮里	11:40–12:10 ◎ビラcore 宮里	11:00–11:30 ◎ビラPerBackBody 宮里	11:20–12:05 Power Waist Shape 小林		11:20–11:50 ◎ビラRefCore 小林	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 井上	11:20–11:50 ◎ビラControlF 石野田	11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 石野田	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 飯泉	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 井上		11:30–12:00 ◎ビラChestSR 石野田	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 小林	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 小林	11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 石野田	11:00–11:45 Strong Hip&Legs 井上	11:10–12:00 ◎ビラLower+ 飯泉		11:20–11:50 ◎ビラcore 宮里	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 飯泉	11:20–11:50 ◎ビラChestSR 宮里
	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 飯泉	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 飯泉	12:20–13:10 ◎ビラH&L+ 宮里	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 飯泉		12:30–13:00 ◎ビラRefCore 飯泉		12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 井上	12:20–12:50 ◎ビラStretchC 小林	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 宮里	12:20–12:50 ◎ビラcore 石野田		12:40–13:25 Boost Upper&Lower 井上		12:30–13:00 ◎ビラHipLine 石野田		13:00–13:30 ◎ビラRefCore 小林	12:40–13:10 ◎ビラHipLine 石野田	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 小林	12:30–13:00 ◎ビラcore 井上		12:20–12:50 ◎ビラHipLine 宮里	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 飯泉	12:20–13:10 ◎ビラB+ 宮里
	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 飯泉		13:40–14:10 ◎ビラcore 石野田						13:20–14:10 ◎ビラB+ 飯泉				14:00–14:30 ◎ビラcore 井上						13:40–14:10 ◎ビラRefCore 小林	13:30–14:00 ◎ビラChestSR 宮里		13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 宮里		13:40–14:25 Boost Upper&Lower 井上
						14:50–15:20 ◎ビラcore 井上																		
						15:50–16:20 ◎ビラRefBody 井上							15:40–16:30 ◎ビラH&L+ 小林							15:50–16:40 ◎ビラLower+ 井上					
			16:50–17:20 ◎ビラRefBody 井上	16:50–17:20 ◎ビラRefCore 小林		16:50–17:40 ◎ビラWaist+ 飯泉				16:50–17:20 ◎ビラStretchC 宮里		16:10–17:00 ◎ビラWaist+ 飯泉	17:00–17:30 ◎ビラRefCore 小林											
		17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 飯泉	17:50–18:20 ◎ビラcore 井上	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 飯泉		18:10–19:00 ◎ビラLower+ 飯泉		17:35–18:20 Boost Upper&Lower 井上	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 飯泉	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 宮里	17:50–18:40 ◎ビラB&A+ 井上	17:30–18:00 ◎ビラChestSR 石野田	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 小林		17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 井上		18:20–19:10 ◎ビラJumpM 石野田	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 飯泉	17:30–18:00 ◎ビラControlF 石野田	17:10–18:00 ◎ビラWaist+ 飯泉		17:50–18:20 ◎ビラControlF 石野田		18:10–18:40 ◎ビラcore 井上
	18:25–19:10 Power Basic 宮里	18:50–19:20 ◎ビラControlF 石野田	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 井上		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 飯泉			18:50–19:20 ◎ビラRefBody 井上		18:50–19:35 Strong Hip&Legs 小林		18:30–19:00 ◎ビラcore 石野田				18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 宮里			18:30–19:20 ◎ビラB+ 飯泉			18:50–19:20 ◎ビラChestSR 石野田	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 井上	
				19:10–20:00 ◎ビラB+ 飯泉					19:10–20:00 ◎ビラB+ 宮里		19:10–20:00 ◎ビラLower+ 宮里	19:25–20:10 Power Waist Shape 小林			19:10–19:40 ◎ビラPerBackBody 宮里									19:10–19:40 ◎ビラRefCore 江頭
	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 宮里	19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 石野田	20:10–20:40 ◎ビラTotalBody 石野田		20:00–20:30 ◎ビラControlF 石野田			19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 飯泉		20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 小林	20:30–21:00 ◎ビラChestSR 宮里				20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 井上	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 井上	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 宮里	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 宮里	19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 飯泉		19:50–20:40 ◎ビラB+ 石野田	19:40–20:10 ◎ビラRefBody 小林	
				20:30–21:00 ◎ビラControlF 石野田					20:30–21:00 ◎ビラcore 宮里			20:40–21:30 ◎ビラB+ 小林											20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 江頭
	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 宮里	21:05–21:55 ◎ビラB+ 飯泉	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 井上	21:30–22:00 ◎ビラStretchC 石野田	21:00–21:30 ◎ビラcore 石野田			21:10–22:00 ◎ビラLower+ 飯泉	21:30–22:00 ◎ビラStretchC 宮里	21:30–22:00 ◎ビラStretchC 小林	21:30–22:00 ◎ビラHipLine 宮里				21:30–22:00 ◎ビラcore 井上	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 井上	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 宮里	21:00–21:30 ◎ビラcore 石野田	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 飯泉		21:10–21:40 ◎ビラTotalBody 石野田	20:45–21:30 Power Basic 小林	21:30–22:00 ◎ビラTotalBody 江頭

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
		08:00-08:30 ◎ピラRefBody 井上			
09:00-09:50 ◎ピラJumpM 石野田	09:00-09:30 ◎ピラcore 井上	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 井上		09:00-09:45 Boost Upper&Lower 小林	09:00-09:30 ◎ピラStretchC 石野田
	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 井上				10:00-10:30 ◎ピラControlF 石野田
10:20-10:50 ◎ピラChestSR 石野田		10:20-10:50 ◎ピラChestSR 石野田		10:20-10:50 ◎ピラRefCore 小林	
11:20-11:50 ◎ピラHipLine 石野田	11:20-11:50 ◎ピラBackStyle 石野田	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 石野田		11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 井上	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 小林
12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 宮里				12:40-13:10 ◎ピラRefBody 井上	12:20-13:10 ◎ピラH&L+ 小林
		14:30-15:20 ◎ピラB+ 飯泉	定休日		
		15:50-16:40 ◎ピラLower+ 飯泉			
17:10-18:00 ◎ピラWaist+ 飯泉		17:10-17:40 ◎ピラRefCore 飯泉		17:30-18:20 ◎ピラLower+ 小林	17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 井上
	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 石野田	18:10-18:40 ◎ピラControlF 石野田			
18:30-19:20 ◎ピラB+ 飯泉				18:50-19:20 ◎ピラPerBackBody 宮里	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 井上
	19:20-20:10 ◎ピラWaist+ 飯泉				
19:50-20:35 Strong Hip&Legs 小林				19:50-20:40 ◎ピラB+ 宮里	20:10-20:40 ◎ピラcore 井上
	20:40-21:30 ◎ピラB+ 飯泉				
21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 小林				21:10-21:40 ◎ピラChestSR 宮里	

【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
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
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+