2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 江坂店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月28日02:03 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
				08:30–09:20 ◎ピラB+ 矢倉							08:30–09:20 ◎ピラWaist+ 岡田							08:30–09:00 ◎ピラStretchC 浅田						
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 小橋	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 岡田	09:30–10:00 ◎ピラControlF 矢倉	09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 矢倉 10分		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 浅田	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 作	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 浅田 10分	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 矢倉	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 作	09:50–10:20 ◎ピラPerBackBody 小橋 10分		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 作	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 岡田 10分	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 作	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 作	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 小橋	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 浅田		09:30–10:00 ◎ピラStretchC 矢倉	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 矢倉	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 矢倉	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 浅田	09:30–10:00 ◎ピラControlF 矢倉 10分
	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 小橋 10分	10:50–11:40 ◎ピラB+ 岡田 10分	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 矢倉 10分	11:10–11:40 ◎ピラChestSR 小橋 10分		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 吉原	10:50–11:40 ◎ピラB+ 作	10:45–11:35 ◎ピラWaist+ 岡田	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 矢倉 10分	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 作	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 吉原		10:50–11:35 Strong Back&Arms 作 10分	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 吉原	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 吉原	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 小橋	10:30–11:20 ◎ピラB+ 小橋	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 作		10:30–11:20 ◎ピラB+ 矢倉	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 矢倉	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 矢倉	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 浅田 10分	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 矢倉
	11:50–12:35 Power Basic 浅田	12:10–12:40 ◎ピラcore 浅田 10分	11:50–12:35 Strong Back&Arms 上霜	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 矢倉		12:00–12:30 ◎ピラRefBody 作	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 浅田 10分	12:00–12:50 ◎ピラB&A+ 岡田	11:50–12:40 ◎ピラB+ 岡田	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 小橋	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 吉原		12:00–12:30 ◎ピラRefCore 作	11:50–12:35 Power Waist Shape 作	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 吉原	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 作	11:50–12:40 ◎ピラA+ 小橋 10分	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 作 10分		11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 矢倉 10分	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 矢倉 10分	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 矢倉 10分	11:50–12:20 ◎ピラcore 浅田	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 浅田
	13:05–13:35 ◎ピラStretchC 浅田 10分	13:10–13:55 Strong Back&Arms 作	13:05–13:35 ◎ピラPerBackBody 小橋 10分	13:20–13:50 ◎ピラStretchC 浅田 10分		13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 浅田	14:30–15:15 Power Basic 三浦 10分	13:20–13:50 ◎ピラTotalBody 岡田 10分	●14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 吉原	13:10–13:40 ◎ピラControlF 矢倉 10分	13:30–14:00 ◎ピラHipLine 小橋		13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 岡田 10分	13:00–13:30 ◎ピラRefBody 作	13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 小橋 10分	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 作	14:00–14:50 ◎ピラB+ 浅田	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 浅田		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 吉原	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 作	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 吉原	13:45–14:15 ◎ピラPerBackBody 小橋	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 浅田 10分
	16:15–16:45 ◎ピラBackStyle 小橋	15:00–15:50 ◎ピラA+ 小橋 10分	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 上霜 15:50–16:20 ◎ピラRefCore 上霜 10分	14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 慎 15:40–16:10 ◎ピラTotalBody 小橋 16:40–17:10 ◎ピラRefCore 慎 10分	定休日	14:30–15:15 Power Basic 三浦	15:20–16:10 ◎ピラLower+ 吉原	16:00–16:30 ◎ピラControlF 矢倉	15:50–16:20 ◎ピラRefBody 作	15:50–16:40 ◎ピラLower+ 吉原	●14:30–15:20 ◎ピラB+ 岡田 10分 15:50–16:40 ◎ピラLower+ 吉原	定休日	14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 吉原 15:50–16:20 ◎ピラRefCore 岡田	14:30–15:20 ◎ピラA+ 小橋 10分 15:50–16:40 ◎ピラLower+ 吉原 10分	15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 小橋 15:30–16:00 ◎ピラChestSR 浅田	15:20–15:50 ◎ピラStretchC 浅田 10分	14:20–15:10 ◎ピラWaist+ 作 15:40–16:30 ◎ピラA+ 小橋 10分	定休日	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 吉原	15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 吉原	15:10–16:00 ◎ピラWaist+ 作 10分	14:45–15:35 ◎ピラA+ 小橋 10分	15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 吉原
	17:15–18:00 Boost Upper&Lower 作	17:30–18:00 ◎ピラChestSR 小橋	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 作	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 慎		17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 小橋	17:40–18:10 ◎ピラChestSR 小橋 10分	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 吉原	●17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 吉原	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 小橋	17:10–18:00 ◎ピラB&A+ 矢倉 10分		17:50–18:20 ◎ピラTotalBody 矢倉 10分	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 岡田	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 浅田 10分	17:20–18:10 ◎ピラA+ 小橋	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 矢倉 10分	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 小橋 18:20–18:50 ◎ピラBackStyle 小橋		17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 作	17:15–18:00 Strong Back&Arms 作	17:30–18:00 ◎ピラControlF 小橋 10分	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 吉原	17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 小橋
	18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 作 10分	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 作	18:40–19:30 ◎ピラB+ 作			18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 岡田 10分	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 吉原	18:50–19:20 ◎ピラRefBody 作 10分	18:40–19:25 Power Basic 岡田 10分	18:50–19:20 ◎ピラChestSR 小橋 10分	18:30–19:00 ◎ピラStretchC 矢倉		18:50–19:40 ◎ピラLower+ 矢倉	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 浅田	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 浅田	18:40–19:25 Power Basic 上霜	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 矢倉		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 吉原	18:30–19:00 ◎ピラRefBody 作 10分	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 吉原	18:30–19:00 ◎ピラRefCore 作 10分	18:30–19:00 ◎ピラHipLine 小橋 10分
	19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 浅田	19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 作 10分	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 作			19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 岡田	20:00–20:45 Strong Back&Arms 三浦	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 吉原	19:50–20:20 ◎ピラHipLine 浅田	19:50–20:40 ◎ピラB+ 矢倉			20:10–20:40 ◎ピラStretchC 浅田 10分	20:00–20:50 ◎ピラB+ 矢倉 10分	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 矢倉	19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 上霜	20:00–20:30 ◎ピラcore 浅田		20:00–20:45 Power Basic 作 10分	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 吉原	19:50–20:40 ◎ピラB+ 作	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 吉原	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 吉原 10分
	21:10–21:40 ◎ピラRefBody 作	21:10–21:40 ◎ピラPerBackBody 小橋	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 小橋			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 矢倉	21:10–21:40 ◎ピラTotalBody 三浦	21:10–21:40 ◎ピラRefCore 作	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 岡田	21:10–21:40 ◎ピラStretchC 矢倉			21:10–21:40 ◎ピラcore 浅田	21:10–21:40 ◎ピラStretchC 矢倉	21:10–21:40 ◎ピラRefBody 矢倉	21:10–21:40 ◎ピラStretchC 上霜	21:00–21:45 Power Basic 矢倉		21:10–21:40 ◎ピラHipLine 小橋	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 吉原	21:10–21:40 ◎ピラChestSR 小橋	20:50–21:40 ◎ピラWaist+ 作	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 吉原

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
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
08:30–09:20 ◎ピラB&A+ 矢倉	定休日	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 吉原	09:30–10:15 Power Waist Shape 矢倉 10分	08:30–09:00 ◎ピラStretchC 矢倉 10分 09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 矢倉	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 浅田
09:50–10:35 Power Basic 矢倉 10分		10:50–11:20 Rin-Ballet 白井	10:40–11:30 ◎ピラB+ 矢倉	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 吉原	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 矢倉
11:00–11:30 ◎ピラcore 小橋		11:50–12:20 Cardio Reform Blast 白井	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 吉原	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 作 10分	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 作
12:00–12:50 ◎ピラLower+ 作			13:20–14:05 Strong Hip&Legs 浅田	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 小橋	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 矢倉 10分
13:20–13:50 ◎ピラBackStyle 小橋 10分					
14:20–15:10 ◎ピラH&L+ 矢倉				14:20–15:10 ◎ピラH&L+ 作	
15:40–16:10 ◎ピラRefCore 作 10分			15:30–16:15 Boost Upper&Lower 矢倉	15:40–16:10 ◎ピラPerBackBody 小橋 10分	
16:40–17:25 Boost Upper&Lower 作			17:20–17:50 ◎ピラcore 小橋	16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 吉原	17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 作 10分
17:50–18:35 Power Basic 小橋		17:40–18:10 ◎ピラControlF 小橋 10分	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 吉原	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 吉原	18:30–19:15 Power Waist Shape 作
		18:40–19:30 ◎ピラB+ 小橋	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 吉原		19:40–20:30 ◎ピラB+ 矢倉
		20:00–20:30 ◎ピラRefBody 作 10分			
		21:00–21:45 Power Waist Shape 作	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 小橋 10分		21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 矢倉

【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+