2026年5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25日02:02 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)	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)
	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Upper+ 吉原		08:30-09:20 ◎ピラLower+ 吉原	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 水川	08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 近藤			08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 吉原							08:30-09:20 ◎ピラH&L+ 矢倉						08:30-09:15 Power Waist Shape 近藤	
	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 矢倉	09:50-10:40 ◎ピラH&L+ 浅田		09:50-10:20 ◎ピラChestSR 浅田	09:50-10:40 ◎ピラB+ 近藤	09:50-10:20 ◎ピラRefCore 近藤	09:30-10:15 Power Waist Shape 矢倉	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 矢倉	09:50-10:40 ◎ピラLower+ 吉原		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 水川	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 水川	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 浅田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 水川	09:30-10:15 Power Waist Shape 近藤	09:50-10:40 ◎ピラB&A+ 矢倉		09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 近藤	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 塩山	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 中山	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 矢倉	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 吉原	09:45-10:35 ◎ピラUpper+ 近藤	
	10:30-11:00 ◎ピラControlF 矢倉	11:10-11:40 ◎ピラStretchC 浅田		10:50-11:35 Boost Upper&Lower 浅田	11:10-11:40 ◎ピラcore 小橋	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 水川	10:45-11:15 ◎ピラControlF 矢倉	10:30-11:15 Strong Hip&Legs 浅田	11:10-12:00 ◎ピラB&A+ 小橋		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 吉原	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 近藤	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 矢倉	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 水川	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 近藤	11:10-12:00 ◎ピラLower+ 水川		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 近藤	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 近藤	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 近藤	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 吉原	10:45-11:35 ◎ピラH&L+ 矢倉	11:05-11:55 ◎ピラH&L+ 矢倉	
	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 水川	12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 小橋		12:00-12:50 ◎ピラWaist+ 近藤	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 吉原	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 矢倉	11:50-12:40 ◎ピラB+ 近藤	11:45-12:15 ◎ピラStretchC 浅田	12:30-13:15 Boost Upper&Lower 水川		12:10-12:40 ◎ピラStretchC 浅田	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 近藤	12:10-13:00 ◎ピラA+ 矢倉	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 吉原	12:10-13:00 ◎ピラA+ 矢倉	12:20-13:10 ◎ピラWaist+ 近藤		12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 矢倉	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 吉原	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 吉原	12:10-12:40 Rin-Ballet 白井	12:05-12:55 ◎ピラUpper+ 吉原	12:30-13:20 ◎ピラB&A+ 矢倉	
	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 水川	13:10-13:40 ◎ピラcore 小橋		13:20-14:10 ◎ピラLower+ 吉原	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 水川	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 近藤	13:40-14:30 ◎ピラLower+ 水川	13:40-14:30 ◎ピラA+ 小橋	13:45-14:15 ◎ピラcore 小橋		13:10-13:40 ◎ピラHipLine 浅田	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 近藤		14:00-14:30 ◎ピラcore 浅田	14:00-14:30 ◎ピラStretchC 矢倉	13:40-14:10 ◎ピラTotalBody 矢倉		13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 塩山	13:30-14:00 ◎ピラPerBackBody 矢倉	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 吉原	13:10-13:40 Cardio Reform Blast 白井		13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 吉原	
	14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 吉原			14:40-15:10 ◎ピラStretchC 矢倉	14:50-15:20 ◎ピラHipLine 小橋		15:00-15:45 Power Basic 近藤	15:00-15:30 ◎ピラBackStyle 小橋	14:50-15:40 ◎ピラLower+ 吉原		14:50-15:20 ◎ピラRefCore 近藤	15:10-16:00 ◎ピラUpper+ 浅田	15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 吉原	15:00-15:45 Power Basic 近藤	14:40-15:30 ◎ピラLower+ 水川		15:10-16:00 ◎ピラA+ 矢倉	15:00-15:30 ◎ピラTotalBody 矢倉	14:50-15:20 ◎ピラRefCore 近藤	15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 吉原	14:00-14:50 ◎ピラLower+ 吉原	15:10-16:00 ◎ピラWaist+ 近藤	
	15:30-16:15 Strong Hip&Legs 浅田			15:40-16:30 ◎ピラB+ 近藤	15:50-16:35 Boost Upper&Lower 吉原	15:30-16:20 ◎ピラH&L+ 矢倉			16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 水川		15:45-16:30 Boost Upper&Lower 水川					16:00-16:45 Strong Hip&Legs 浅田			16:00-16:50 ◎ピラLower+ 吉原		15:50-16:40 ◎ピラB&A+ 浅田	16:10-16:40 ◎ピラStretchC 矢倉		16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 塩山	
	16:45-17:35 ◎ピラLower+ 吉原					16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 水川																		
	17:00-17:50 ◎ピラA+ 小橋			17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 近藤	17:05-17:55 ◎ピラWaist+ 近藤		17:00-17:45 Boost Upper&Lower 水川	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 水川	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 水川		17:30-18:00 ◎ピラBackStyle 小橋	17:15-18:00 Boost Upper&Lower 水川	17:10-17:40 ◎ピラRefCore 近藤	17:15-18:00 Boost Upper&Lower 吉原	17:15-17:45 ◎ピラPerBackBody 矢倉	17:15-18:05 ◎ピラB+ 近藤		17:00-17:50 ◎ピラLower+ 水川		17:30-18:00 ◎ピラRefCore 近藤		17:00-17:45 Boost Upper&Lower 水川		
		18:10-18:40 ◎ピラBackStyle 小橋																						
	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 水川			18:20-19:05 Boost Upper&Lower 矢倉	18:25-18:55 ◎ピラRefCore 近藤	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 吉原	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 水川	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 水川			18:30-19:20 ◎ピラB+ 近藤	18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 近藤	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 水川	18:30-19:20 ◎ピラB&A+ 浅田	18:15-19:05 ◎ピラH&L+ 矢倉	18:35-19:05 ◎ピラRefCore 近藤		18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 水川	18:15-19:05 ◎ピラWaist+ 近藤	18:30-19:00 ◎ピラHipLine 浅田	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 中山	18:15-19:05 ◎ピラB&A+ 矢倉	17:50-18:40 ◎ピラLower+ 吉原	
	19:40-20:25 Strong Back&Arms 浅田						19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 近藤	20:00-20:30 ◎ピラcore 矢倉			19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 近藤	19:50-20:40 ◎ピラB+ 近藤	19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 矢倉	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 水川	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 吉原			19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 矢倉	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 吉原	19:30-20:15 Boost Upper&Lower 水川	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 水川	19:35-20:20 Strong Hip&Legs 矢倉		
	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 小橋						21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 小橋	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 水川			21:10-21:40 ◎ピラChestSR 矢倉	21:10-21:40 ◎ピラBackStyle 浅田	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 水川	21:10-21:40 ◎ピラPerBackBody 浅田	20:50-21:35 Boost Upper&Lower 吉原			21:00-21:45 Boost Upper&Lower 水川	20:50-21:40 ◎ピラH&L+ 矢倉	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 水川	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 水川	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 水川		

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	-
09:30-10:15 Power Waist Shape 近藤	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 水川	09:30-10:20 ◎ピラA+ 小橋	09:30-10:15 Power Basic 矢倉	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 吉原	08:30-09:20 ◎ピラLower+ 中山	定休日
10:45-11:35 ◎ピラLower+ 水川	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 水川	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 矢倉	10:45-11:35 ◎ピラWaist+ 近藤	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 中山	09:50-10:40 ◎ピラB&A+ 浅田	
12:05-12:55 ◎ピラB&A+ 浅田	12:05-12:55 ◎ピラLower+ 水川	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 中山	12:05-12:55 ◎ピラLower+ 塩山	12:10-12:40 ◎ピラPerBackBody 小橋	11:10-11:40 ◎ピラStretchC 浅田	
	14:20-14:50 ◎ピラRefCore 近藤	13:00-13:30 ◎ピラChestSR 小橋	13:25-13:55 ◎ピラControlF 矢倉	13:10-14:00 ◎ピラA+ 矢倉	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 吉原	
	●15:10-16:00 ◎ピラB+ 近藤	14:40-15:10 ◎ピラStretchC 矢倉	15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 塩山	14:40-15:10 ◎ピラHipLine 小橋	13:50-14:35 Power Waist Shape 近藤	
	17:15-18:00 Power Waist Shape 近藤	15:30-16:20 ◎ピラB+ 浅田	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 水川	15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 塩山	15:05-15:55 ◎ピラLower+ 塩山	
17:30-18:20 ◎ピラLower+ 中山		17:10-17:40 ◎ピラStretchC 浅田		17:00-17:30 ◎ピラTotalBody 矢倉	16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 近藤	
18:50-19:40 ◎ピラH&L+ 矢倉	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 吉原	18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 浅田	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 近藤	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 吉原	17:50-18:40 ◎ピラB+ 近藤	
20:10-20:40 ◎ピラStretchC 矢倉	19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 浅田	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 水川	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 中山	19:20-20:10 ◎ピラB+ 近藤		
21:10-21:40 ◎ピラHipLine 浅田	21:10-21:40 ◎ピラTotalBody 浅田	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 水川	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 水川	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 近藤		

【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+