2026年6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05月23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
						08:00–08:30 ◎ピラStretchC 矢倉							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 塩山							08:00–08:30 ◎ピラTotalBody 矢倉					
						09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 矢倉							09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 塩山							09:00–09:50 ◎ピラA+ 矢倉					
	09:30–10:20 ◎ピラB+ 近藤	09:30–10:15 Power Waist Shape 浅田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 近藤	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 近藤	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 水川			09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 塩山	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 水川	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 浅田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 水川	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 矢倉			09:30–10:20 ◎ピラB+ 近藤	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 矢倉	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 浅田	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 水川	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 水川			09:30–10:00 ◎ピラStretchC 矢倉	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 吉原
	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 近藤	10:45–11:15 Cardio Reform Blast 浅田	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 近藤	10:30–11:20 ◎ピラB+ 近藤	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 水川	10:20–10:50 ◎ピラRefCore 近藤		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 塩山	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 水川	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 浅田	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 水川	10:30–11:20 ◎ピラA+ 矢倉	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 矢倉		10:50–11:20 ◎ピラRefCore 近藤	10:30–11:20 ◎ピラB+ 矢倉	10:45–11:30 Boost Upper&Lower 浅田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 水川	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 水川	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 矢倉		10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 吉原	10:30–11:15 Strong Back&Arms 矢倉	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 吉原
						11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 塩山				11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 浅田														
	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 近藤	●11:50–12:40 ◎ピラB+ 矢倉	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 浅田	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 水川	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 近藤	12:40–13:10 Cardio Reform Blast 浅田		12:10–13:00 ◎ピラA+ 矢倉	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 塩山	12:30–13:00 ◎ピラRefBody 水川	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 水川	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 近藤	11:40–12:25 Strong Back&Arms 矢倉		11:50–12:35 Power Waist Shape 近藤	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 水川	12:00–12:30 ◎ピラStretchC 矢倉	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 浅田	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 矢倉	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 水川		12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 矢倉	11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 吉原	12:00–12:30 ◎ピラRefBody 吉原
		13:10–14:00 ◎ピラA+ 矢倉	13:10–13:55 Power Basic 浅田	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 水川	13:30–14:20 ◎ピラB+ 近藤	13:40–14:10 ◎ピラStretchC 浅田		13:30–14:15 Power Basic 近藤	13:30–14:15 Power Waist Shape 近藤	13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 浅田		13:10–13:55 Power Waist Shape 近藤	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 近藤			13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 水川	13:00–13:50 ◎ピラA+ 矢倉	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 吉原	13:20–14:10 ◎ピラA+ 矢倉	13:00–13:30 ◎ピラRefBody 水川		13:10–13:55 Power Basic 矢倉	13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 吉原	
													14:10–14:40 ◎ピラRefCore 近藤										
	14:30–15:00 ◎ピラStretchC 浅田		14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 塩山			14:40–15:30 ◎ピラLower+ 塩山									14:15–15:00 Power Basic 浅田		14:20–14:50 ◎ピラTotalBody 矢倉			14:20–15:10 ◎ピラLower+ 水川			14:30–15:00 ◎ピラRefCore 近藤	
				15:00–15:50 ◎ピラA+ 矢倉															15:00–15:50 ◎ピラLower+ 吉原					
	15:30–16:15 Power Basic 浅田	15:40–16:30 ◎ピラLower+ 塩山				16:00–16:45 Power Waist Shape 近藤		15:30–16:20 ◎ピラLower+ 塩山	15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 塩山			15:30–16:20 ◎ピラLower+ 矢倉	15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 水川		15:30–16:00 ◎ピラStretchC 浅田	15:30–16:00 ◎ピラControlF 矢倉		15:30–16:00 ◎ピラRefBody 水川		15:40–16:30 ◎ピラB&A+ 吉原		15:20–16:10 ◎ピラB+ 矢倉	15:30–16:15 Boost Upper&Lower 近藤	
			16:20–17:10 ◎ピラLower+ 塩山																					
	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 塩山	17:10–17:55 Strong Hip&Legs 矢倉				17:10–17:40 ◎ピラRefCore 近藤							17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 水川							17:00–17:30 ◎ピラRefBody 吉原		17:10–17:55 Boost Upper&Lower 吉原			
			17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 塩山	17:30–18:15 Power Waist Shape 矢倉	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 塩山			17:30–18:00 ◎ピラStretchC 矢倉	17:30–18:00 ◎ピラPerBackBody 矢倉	17:30–18:15 Power Waist Shape 近藤	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 塩山	17:30–18:00 Cardio Reform Blast 浅田			17:30–18:00 Cardio Reform Blast 浅田	17:30–18:00 ◎ピラRefCore 近藤	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 吉原		17:30–18:15 Boost Upper&Lower 吉原				17:30–18:00 ◎ピラRefBody 吉原	17:30–18:00 ◎ピラPerBackBody 矢倉
	18:25–19:15 ◎ピラUpper+ 塩山	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 水川	19:00–19:30 ◎ピラControlF 矢倉	18:40–19:10 ◎ピラControlF 矢倉	●18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 塩山			18:30–19:20 ◎ピラB+ 近藤	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 矢倉	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 近藤	18:50–19:20 ◎ピラChestSR 浅田	18:30–19:20 ◎ピラB+ 近藤			18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 水川		18:30–19:00 Cardio Reform Blast 浅田	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 吉原				18:20–19:10 ◎ピラLower+ 水川	18:25–19:15 ◎ピラB+ 近藤	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 水川
	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 水川	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 水川	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 矢倉	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 水川	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 水川			19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 近藤	20:00–20:45 Power Basic 近藤	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 塩山	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 塩山	19:50–20:35 Strong Hip&Legs 浅田			19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 水川	19:45–20:35 ◎ピラB+ 近藤	19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 吉原	19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 吉原	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 矢倉			19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 近藤	19:45–20:30 Strong Back&Arms 矢倉	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 近藤
	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 水川	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 塩山	21:00–21:45 Power Waist Shape 矢倉	21:10–21:40 ◎ピラRefBody 水川	21:00–21:45 Power Basic 近藤			21:10–21:40 ◎ピラTotalBody 矢倉	21:10–21:40 ◎ピラRefCore 近藤	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 塩山	21:10–21:40 Cardio Reform Blast 浅田	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 浅田			21:10–21:40 ◎ピラRefBody 水川	21:00–21:45 Power Waist Shape 近藤	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 吉原	21:10–21:40 ◎ピラcore 浅田	21:00–21:45 Strong Back&Arms 矢倉			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 近藤	21:00–21:30 ◎ピラControlF 矢倉	21:00–21:45 Power Basic 近藤

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
		08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 矢倉			
		09:00–09:45 Strong Hip&Legs 矢倉			
	09:30–10:15 Power Waist Shape 近藤			09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 近藤	09:30–10:15 Power Basic 近藤
		10:15–11:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 近藤			
	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 近藤			10:50–11:35 Power Waist Shape 近藤	10:45–11:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 近藤
		11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 近藤			
	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 水川			12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗA+ 矢倉	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 矢倉
		13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉原			13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 矢倉
				13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 矢倉	
臨時休業			定休日		
		14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉原			14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 水川
	14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 水川			15:00–15:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 近藤	
					15:30–16:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 矢倉
		15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 水川			
	16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 近藤				
		17:00–17:45 Boost Upper&Lower 水川			
	17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗcore 浅田			17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅田	●17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 吉原
	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 浅田			18:40–19:10 Cardio Reform Blast 浅田	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 吉原
	19:45–20:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉原			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉原	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 水川
	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 浅田			21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 吉原	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 水川

【マシンピラティス】

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