2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 新宿西口駅前店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月26日02:09 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	－
	09:00-09:30 Rin-Ballet 板垣	09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 板垣	定休日	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 水上	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 吉川	09:00-09:30 ◎ビラPerBackBody 谷	09:00-09:50 ◎ビラB+ 水上	09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 板垣	09:00-09:50 ◎ビラB+ 水上	定休日	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 吉川	09:00-09:30 ◎ビラcore 山本	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 吉川	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 山本	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 板垣	09:00-09:45 Strong Hip&Legs 吉川	定休日	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 水上	09:00-09:50 ◎ビラB+ 水上	09:00-09:45 Strong Back&Arms 山本	09:00-09:30 Rin-Ballet 板垣	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 山本	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 山本	定休日
	09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 谷	09:50-10:20 Cardio Reform Blast 板垣		10:10-10:40 ◎ビラcore 水上	10:10-11:00 ◎ビラB&A+ 吉川	09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 早坂	10:10-10:40 ◎ビラPerBackBody 水上	09:50-10:35 Boost Upper&Lower 板垣	10:10-10:40 ◎ビラcore 水上		10:10-11:00 ◎ビラB&A+ 吉川	09:50-10:20 ◎ビラChestSR 山本	10:10-11:00 ◎ビラUpper+ 吉川	09:50-10:20 ◎ビラBackStyle 山本	10:10-10:55 Power Waist Shape 板垣	10:05-10:55 ◎ビラUpper+ 吉川		10:40-11:30 ◎ビラLower+ 吉川	10:10-11:00 ◎ビラWaist+ 水上	10:05-10:35 ◎ビラTotalBody 水上	09:50-10:20 Cardio Reform Blast 板垣	10:10-10:40 ◎ビラRefCore 山本	09:50-10:20 Cardio Reform Blast 板垣
	11:00-11:30 ◎ビラControlF 谷	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 水上		11:00-11:30 Rin-Ballet 板垣	11:20-11:50 ◎ビラTotalBody 谷	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 早坂	11:00-11:30 Rin-Ballet 板垣	10:55-11:25 ◎ビラHipLine 水上	11:00-11:45 Strong Back&Arms 谷		11:20-11:50 ◎ビラcore 谷	10:40-11:25 Strong Hip&Legs 吉川	11:20-11:50 ◎ビラPerBackBody 山本	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 吉川	11:15-11:45 ◎ビラTotalBody 山本	11:15-12:00 Power Basic 谷		10:40-11:30 ◎ビラLower+ 吉川	11:20-11:50 ◎ビラBackStyle 板垣	10:55-11:45 ◎ビラH&L+ 水上	10:40-11:10 ◎ビラBackStyle 山本	11:00-11:45 Power Basic 板垣	10:40-11:30 ◎ビラB+ 板垣
	11:50-12:40 ◎ビラJumpM 板垣	11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 水上		11:50-12:40 ◎ビラJumpM 板垣	12:10-13:00 ◎ビラB+ 谷	12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 山本	11:50-12:20 ◎ビラLower+ 水上	11:45-12:35 ◎ビラLower+ 水上	12:05-12:35 ◎ビラChestSR 山本		12:10-12:40 ◎ビラStretchC 谷	11:45-12:35 ◎ビラUpper+ 吉川	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 吉川	11:50-12:35 Strong Back&Arms 吉川	12:05-12:55 ◎ビラUpper+ 山本	12:20-12:50 Rin-Ballet 板垣		11:50-12:20 ◎ビラRefBody 吉川	12:10-12:40 ◎ビラcore 谷	12:05-12:35 ◎ビラControlF 山本		12:05-12:55 ◎ビラJumpM 板垣	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 谷
	13:00-13:30 ◎ビラHipLine 板垣	12:40-13:10 ◎ビラChestSR 山本		13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 谷	13:20-13:50 ◎ビラHipLine 水上	13:00-13:30 ◎ビラControlF 山本	12:40-13:30 ◎ビラJumpM 板垣		12:55-13:45 ◎ビラWaist+ 山本		13:00-13:45 Boost Upper&Lower 吉川	13:00-13:30 ◎ビラHipLine 水上	12:55-13:45 ◎ビラB+ 谷	13:15-13:45 ◎ビラcore 水上	13:10-13:40 Cardio Reform Blast 板垣		12:40-13:25 Power Waist Shape 水上		12:55-13:25 ◎ビラChestSR 水上			13:00-13:45 Power Waist Shape 谷
		13:30-14:00 ◎ビラcore 山本				13:50-14:40 ◎ビラB&A+ 吉川			14:05-14:35 ◎ビラHipLine 水上							14:00-14:50 ◎ビラLower+ 谷							14:05-14:35 ◎ビラBackStyle 山本	
	14:20-14:50 ◎ビラTotalBody 山本			14:10-14:55 Power Basic 谷	14:10-14:40 ◎ビラChestSR 水上				14:55-15:25 ◎ビラStretchC 谷														14:55-15:25 ◎ビラcore 山本	
		15:10-15:55 Boost Upper&Lower 板垣		15:15-16:05 ◎ビラUpper+ 吉川	15:00-15:45 Power Waist Shape 谷	15:00-15:45 Strong Hip&Legs 吉川			15:45-16:15 ◎ビラControlF 谷							15:10-15:40 ◎ビラControlF 板垣							15:45-16:15 Rin-Ballet 板垣	
		16:15-17:05 ◎ビラUpper+ 水上		16:25-16:55 ◎ビラHipLine 水上	16:05-16:55 ◎ビラUpper+ 吉川	16:05-16:35 ◎ビラTotalBody 谷					16:25-17:10 Power Waist Shape 谷					16:00-16:30 ◎ビラStretchC 谷								
	17:00-17:30 ◎ビラControlF 谷					16:55-17:45 ◎ビラWaist+ 谷		16:40-17:10 ◎ビラPerBackBody 山本	16:35-17:25 ◎ビラUpper+ 吉川					16:30-17:15 Power Waist Shape 山本		16:50-17:40 ◎ビラWaist+ 水上			16:45-17:15 ◎ビラPerBackBody 板垣				16:45-17:15 ◎ビラRefBody 吉川	16:35-17:25 ◎ビラH&L+ 吉川	
		17:25-18:10 Strong Hip&Legs 山本		17:15-18:05 ◎ビラLower+ 吉川	17:15-17:45 ◎ビラRefBody 吉川		17:20-17:50 Cardio Reform Blast 板垣		17:45-18:30 Boost Upper&Lower 吉川			17:20-17:50 ◎ビラChestSR 山本			17:35-18:05 ◎ビラChestSR 水上			10分		17:05-17:35 ◎ビラcore 山本				
	17:50-18:20 ◎ビラPerBackBody 山本							17:30-18:20 ◎ビラH&L+ 水上			17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 平田	17:55-18:40 Strong Back&Arms 板垣		17:50-18:40 ◎ビラLower+ 水上				17:35-18:05 Rin-Ballet 板垣					17:35-18:25 ◎ビラUpper+ 吉川	
					18:05-18:35 ◎ビラPerBackBody 水上	18:05-18:35 ◎ビラChestSR 山本						18:10-18:40 ◎ビラBackStyle 山本				18:00-18:50 ◎ビラB+ 水上		17:55-18:40 Power Basic 山本		17:55-18:25 ◎ビラStretchC 谷				17:45-18:35 ◎ビラUpper+ 吉川
	18:40-19:10 ◎ビラChestSR 山本			18:25-18:55 ◎ビラRefBody 吉川			18:10-19:00 ◎ビラLower+ 吉川	18:40-19:10 ◎ビラChestSR 山本			18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 平田		19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 水上		18:25-19:15 ◎ビラB+ 水上				18:25-19:10 Strong Back&Arms 水上		18:10-19:00 ◎ビラLower+ 吉川			
							19:20-19:50 ◎ビラRefBody 吉川					19:00-19:50 ◎ビラB+ 谷		19:00-19:50 ◎ビラB&A+ 吉川				19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 吉川		18:45-19:30 Power Basic 谷			18:45-19:35 ◎ビラWaist+ 水上	
	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 吉川							19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 山本			19:50-20:20 Rin-Ballet 板垣				19:35-20:20 Strong Hip&Legs 谷				19:30-20:20 ◎ビラLower+ 谷		19:20-19:50 ◎ビラControlF 谷			
							20:10-20:40 ◎ビラTotalBody 山本					20:10-20:40 ◎ビラcore 谷		20:10-20:40 ◎ビラStretchC 谷				20:10-20:40 ◎ビラControlF 山本		19:50-20:20 ◎ビラRefBody 吉川			19:55-20:25 ◎ビラHipLine 水上	
	20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 吉川						21:00-21:30 ◎ビラHipLine 山本	20:40-21:30 ◎ビラB+ 谷			20:40-21:30 ◎ビラLower+ 平田	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 水上	21:00-21:30 Rin-Ballet 板垣	21:00-21:30 ◎ビラControlF 谷	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 谷			21:00-21:30 ◎ビラChestSR 山本	20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 谷	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 吉川	20:20-20:40 ◎ビラPerBackBody 谷	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 吉川	20:45-21:30 Boost Upper&Lower 吉川	

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	-
09:00-09:30 ◎ピラChestSR 板垣	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 山本	09:00-09:50 ◎ピラB+ 板垣	09:00-09:30 ◎ピラcore 谷	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 水上	09:00-09:45 Strong Hip&Legs 谷	定休日
09:50-10:40 ◎ピラJumpM 板垣	10:05-10:35 ◎ピラTotalBody 山本	10:10-10:40 ◎ピラBackStyle 板垣	09:50-10:20 ◎ピラStretchC 谷	09:50-10:20 ◎ピラPerBackBody 水上	10:05-10:35 ◎ピラTotalBody 谷	
11:00-11:50 ◎ピラLower+ 吉川	10:55-11:25 ◎ピラcore 谷	11:00-11:30 ◎ピラChestSR 水上	10:40-11:25 Boost Upper&Lower 水上	10:40-11:30 ◎ピラB&A+ 谷	10:55-11:25 Cardio Reform Blast 板垣	
12:10-12:40 Rin-Ballet 板垣	11:45-12:35 ◎ピラUpper+ 谷	11:50-12:35 Power Waist Shape 板垣	11:45-12:15 ◎ピラRefCore 谷	11:50-12:40 ◎ピラB+ 谷	11:45-12:35 ◎ピラJumpM 板垣	
13:00-13:45 Strong Hip&Legs 吉川	12:55-13:25 ◎ピラHipLine 山本		12:35-13:25 ◎ピラLower+ 水上	13:00-13:30 ◎ピラRefBody 吉川	12:55-13:40 Power Basic 谷	
					14:00-14:50 ◎ピラLower+ 吉川	
					15:10-15:40 ◎ピラPerBackBody 水上	
					16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 吉川	
17:05-17:35 ◎ピラHipLine 水上		16:45-17:35 ◎ピラB+ 山本	16:40-17:30 ◎ピラLower+ 菊地	17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 山本	17:10-18:00 ◎ピラWaist+ 水上	
17:55-18:40 Power Basic 谷	17:35-18:25 ◎ピラLower+ 谷	17:55-18:40 Strong Back&Arms 山本	17:50-18:20 ◎ピラChestSR 山本	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 吉川	18:20-18:50 ◎ピラRefBody 吉川	
19:00-19:50 ◎ピラLower+ 吉川	18:45-19:35 ◎ピラWaist+ 板垣	19:00-19:30 ◎ピラTotalBody 水上	18:40-19:10 ◎ピラBackStyle 山本	19:20-19:50 ◎ピラRefBody 吉川		
20:10-20:40 ◎ピラControlF 谷	19:55-20:25 Rin-Ballet 板垣	19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 水上	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 菊地	20:10-20:40 ◎ピラPerBackBody 山本		
21:00-21:30 ◎ピラRefCore 水上	20:45-21:30 Power Basic 谷	21:00-21:30 ◎ピラcore 山本	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 菊地	21:00-21:30 ◎ピラChestSR 山本		

【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	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+