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

※2026年04月23日02:01 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 ◎ビラB&A+ 難波							08:30–09:20 ◎ビラA+ 岸							08:30–09:15 Boost Upper&Lower 難波						
	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 山岸	09:00–09:50 ◎ビラJumpM 難波	09:00–09:50 ◎ビラB+ 難波			09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 岸	09:00–09:45 Strong Back&Arms 山岸	09:00–09:30 ◎ビラcore 山岸	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 山岸	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 岸			09:00–09:50 ◎ビラLower+ 今井	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 山岸	09:00–09:50 ◎ビラB+ 山岸	09:00–09:50 ◎ビラJumpM 難波	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 成田			09:00–09:30 ◎ビラStretchC 岸	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 今井	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 今井	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 今井	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 今井
																		09:45–10:35 ◎ビラB&A+ 難波		10:00–10:30 ◎ビラControlF 岸				
	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 山岸	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 難波	10:20–10:50 ◎ビラControlF 難波	09:50–10:35 Strong Hip&Legs 難波		10:20–10:50 ◎ビラRefCore 岸	10:15–10:45 ◎ビラControlF 山岸	10:00–10:30 ◎ビラControlF 山岸	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 山岸	10:20–10:50 ◎ビラStretchC 岸	09:50–10:35 Power Waist Shape 岸		10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 今井	10:00–10:45 Power Waist Shape 山岸	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 山岸	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 難波	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 成田			10:20–10:50 ◎ビラStretchC 今井	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 今井	10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 岸	10:20–10:50 ◎ビラHipLine 今井
	11:40–12:10 ◎ビラStretchC 今井	11:40–12:10 Rin-Ballet 加藤	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 難波	11:05–11:55 ◎ビラLower+ 山岸		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 今井	11:15–11:45 ◎ビラTotalBody 岸	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 岸	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 今井	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 今井	11:05–11:55 ◎ビラLower+ 難波		11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 難波	11:15–12:05 ◎ビラUpper+ 難波	11:40–12:10 ◎ビラStretchC 今井	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 今井	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 難波	11:05–11:55 ◎ビラLower+ 成田		11:00–11:50 ◎ビラLower+ 岸	●11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 今井	11:20–11:50 ◎ビラcore 加藤	●11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 下田	11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 岸
				12:25–12:55 Cardio Reform Blast 加藤			12:15–13:05 ◎ビラUpper+ 岸	12:20–13:05 Strong Back&Arms 岸			12:25–12:55 ◎ビラControlF 難波			12:35–13:25 ◎ビラLower+ 難波			12:55–13:25 ◎ビラHipLine 山岸	12:25–12:55 ◎ビラStretchC 今井			12:40–13:10 ◎ビラBackStyle 今井			
	12:40–13:10 Cardio Reform Blast 加藤		12:40–13:10 ◎ビラBackStyle 難波			12:40–13:10 ◎ビラRefCore 松本			13:00–13:30 ◎ビラBackStyle 難波	12:40–13:25 Strong Hip&Legs 今井			12:40–13:25 Boost Upper&Lower 難波		12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 今井	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 今井					12:40–13:30 ◎ビラLower+ 今井	12:20–13:05 Power Waist Shape 難波
				13:25–13:55 ◎ビラStretchC 岸			13:35–14:05 ◎ビラTotalBody 相川			13:55–14:25 ◎ビラTotalBody 岸	13:25–13:55 ◎ビラBackStyle 今井				13:40–14:25 Boost Upper&Lower 今井	13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 難波		13:25–14:10 Power Waist Shape 難波		13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 山岸	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 下田			
	13:40–14:10 ◎ビラTotalBody 今井					13:40–14:10 ◎ビラBackStyle 今井																		
				14:25–15:15 ◎ビラLower+ 今井				17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 岸	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 難波	17:35–18:05 ◎ビラControlF 山岸	14:25–15:15 ◎ビラUpper+ 岸							14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 成田					14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 山岸	
				15:45–16:15 ◎ビラTotalBody 今井							15:45–16:30 Strong Hip&Legs 今井							16:00–16:50 ◎ビラLower+ 成田						
										16:35–17:05 ◎ビラStretchC 岸			16:30–17:00 ◎ビラControlF 岸				16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 山岸						
				16:45–17:35 ◎ビラUpper+ 岸							17:00–17:50 ◎ビラLower+ 今井							17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 今井						16:50–17:40 ◎ビラB&A+ 難波
		17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 今井				17:35–18:25 ◎ビラJumpM 難波	17:55–18:25 ◎ビラHipLine 今井						17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 今井	17:35–18:05 ◎ビラStretchC 岸	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 山岸	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 岸	17:50–18:20 ◎ビラControlF 山岸				17:15–18:05 ◎ビラLower+ 難波			17:30–18:20 ◎ビラJumpM 難波
	17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 山岸			18:05–18:35 ◎ビラControlF 岸							18:20–18:50 ◎ビラTotalBody 今井									17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 山岸		17:55–18:45 ◎ビラUpper+ 山岸		18:10–19:00 ◎ビラLower+ 難波
		18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 山岸	18:35–19:20 Strong Back&Arms 岸			18:55–19:25 Rin-Ballet 加藤	18:55–19:40 Power Waist Shape 今井	18:50–19:20 ◎ビラTotalBody 加藤	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 難波	18:35–19:25 ◎ビラLower+ 山岸			18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 今井	18:35–19:25 ◎ビラLower+ 岸	18:50–19:40 ◎ビラH&L+ 山岸	18:55–19:25 ◎ビラTotalBody 岸	18:50–19:20 ◎ビラcore 山岸			18:35–19:25 ◎ビラB&A+ 難波		18:50–19:40 ◎ビラB&A+ 難波	
	19:10–19:40 ◎ビラHipLine 山岸																			19:10–19:40 ◎ビラRefCore 山岸		19:15–19:45 ◎ビラControlF 山岸		19:30–20:00 ◎ビラBackStyle 難波
		19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 山岸	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 今井			19:55–20:40 Power Waist Shape 今井	20:10–21:00 ◎ビラLower+ 難波	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 難波	20:00–20:45 Boost Upper&Lower 山岸	19:55–20:45 ◎ビラB+ 今井			20:10–20:40 ◎ビラTotalBody 岸	19:55–20:45 ◎ビラJumpM 難波	20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 岸	19:55–20:40 Power Waist Shape 山岸	19:50–20:40 ◎ビラA+ 岸			20:10–21:00 ◎ビラJumpM 難波	19:55–20:45 ◎ビラH&L+ 山岸	20:15–20:45 ◎ビラHipLine 難波	20:10–21:00 ◎ビラLower+ 山岸	20:30–21:00 ◎ビラRefCore 高田
	20:10–21:00 ◎ビラLower+ 今井																							
		21:10–22:00 ◎ビラLower+ 山岸	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 今井			21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 今井	21:30–22:00 ◎ビラStretchC 難波	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 難波	21:15–21:45 ◎ビラcore 山岸	21:15–22:00 Power Waist Shape 今井			21:10–22:00 ◎ビラLower+ 岸	21:15–22:00 Strong Hip&Legs 難波	21:30–22:00 ◎ビラTotalBody 岸	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 山岸	21:10–22:00 ◎ビラB+ 岸			21:30–22:00 ◎ビラBackStyle 難波	21:15–22:00 Boost Upper&Lower 山岸	21:15–22:00 Power Basic 難波	21:30–22:00 ◎ビラPerBackBody 山岸	21:30–22:00 ◎ビラRefBody 高田
	21:30–22:00 ◎ビラTotalBody 今井																							

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
10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 藤本	定休日	09:00–09:50 ◎ピラA+ 岸	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 今井	08:30–09:20 ◎ピラLower+ 今井	
11:20–12:10 ◎ピラLower+ 藤本		10:20–11:05 Strong Hip&Legs 岸	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 今井	09:50–10:40 ◎ピラWaist+ 今井	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 難波
12:40–13:10 ◎ピラcore 山岸		11:40–12:25 Boost Upper&Lower 鈴木	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 今井	11:10–11:55 Strong Hip&Legs 難波	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 今井
13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 藤本		12:55–13:45 ◎ピラUpper+ 鈴木	13:00–13:30 Rin-Ballet 山田	12:25–12:55 ◎ピラPerBackBody 山岸	13:00–13:30 ◎ピラBackStyle 今井
15:00–15:45 Boost Upper&Lower 藤本		18:30–19:20 ◎ピラLower+ 鈴木	14:00–14:45 Boost Upper&Lower 難波	13:25–14:15 ◎ピラUpper+ 岸	14:00–14:30 ◎ピラRefCore 松本
16:15–16:45 ◎ピラTotalBody 岸		19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 難波	18:55–19:40 Strong Back&Arms 山岸	14:45–15:35 ◎ピラA+ 岸	19:10–19:40 ◎ピラHipLine 山岸
17:15–17:45 ◎ピラPerBackBody 岸		21:10–22:00 ◎ピラB&A+ 難波	20:10–21:00 ◎ピラA+ 岸	16:05–16:35 ◎ピラHipLine 山岸	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 山岸
		17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 鈴木	21:30–22:00 ◎ピラTotalBody 岸	17:05–17:35 ◎ピラTotalBody 岸	21:30–22:00 ◎ピラcore 山岸
			17:35–18:25 ◎ピラLower+ 岸	18:05–18:55 ◎ピラLower+ 岸	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 山岸

【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	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	◎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+