2026年5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05月24日02:00 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	-
	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 今井	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 佐々木	定休日	08:30–09:15 Boost Upper&Lower 山本	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 山本	08:30–09:00 ◎ビラRefCore 田中	09:00–09:50 ◎ビラB+ 佐々木	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 田中	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 遠藤	定休日	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 山岸	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 佐々木	09:00–09:50 ◎ビラB+ 佐々木	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 山岸	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 山岸	08:30–09:15 Strong Hip&Legs 佐々木	定休日	09:00–09:50 ◎ビラB+ 佐々木	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 加藤	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 林	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 難波	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 今井	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 下田	定休日
	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 今井	09:50–10:20 ◎ビラcore 佐々木		09:45–10:35 ◎ビラLower+ 山本	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 山本	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 田中	10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 佐々木	10:20–10:50 ◎ビラControlF 佐々木	09:45–10:35 ◎ビラB+ 遠藤		10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 山岸	10:20–10:50 ◎ビラHipLine 佐々木	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 佐々木	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 山岸	10:20–10:50 ◎ビラPerBackBody 山岸		10:20–10:50 ◎ビラControlF 佐々木	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 今井	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 林	10:00–10:50 ◎ビラJumpM 難波	10:00–10:50 ◎ビラB+ 今井	09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 下田	
	11:20–12:05 Boost Upper&Lower 今井	10:50–11:35 Strong Back&Arms 今井		11:05–11:55 ◎ビラB+ 山岸	11:10–11:55 Power Basic 今井	10:50–11:40 ◎ビラB+ 山岸	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 佐々木	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 今井	11:05–11:35 ◎ビラStretchC 田中		11:20–11:50 ◎ビラcore 山岸	11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 今井	11:20–11:50 ◎ビラBackStyle 難波	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 佐々木	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 佐々木	11:05–11:35 ◎ビラTotalBody 小橋		11:20–11:50 ◎ビラControlF 佐々木	11:40–12:10 ◎ビラcore 小橋	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 山岸	11:20–12:05 Power Waist Shape 難波	11:10–11:55 Power Basic 難波	
	12:35–13:05 ◎ビラHipLine 今井	12:05–12:35 ◎ビラTotalBody 山本		12:25–12:55 Cardio Reform Blast 加藤	12:25–12:55 ◎ビラStretchC 田中	12:10–12:40 ◎ビラControlF 山岸		12:20–12:50 ◎ビラRefCore 佐々木	12:05–12:35 ◎ビラHipLine 田中		12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 山岸	12:20–13:10 ◎ビラB+ 今井	12:20–13:10 ◎ビラB+ 難波	12:40–13:25 Strong Back&Arms 佐々木	12:40–13:10 ◎ビラRefCore 佐々木	12:05–12:35 ◎ビラHipLine 小橋		12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 佐々木	12:40–13:10 ◎ビラHipLine 小橋	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 小橋	12:35–13:05 ◎ビラPerBackBody 小橋	12:25–12:55 ◎ビラTotalBody 難波	
	13:35–14:05 ◎ビラControlF 難波	13:05–13:55 ◎ビラLower+ 山本		13:25–13:55 ◎ビラRefCore 山本	13:25–14:15 ◎ビラH&L+ 田中	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 山本			13:05–13:50 Boost Upper&Lower 遠藤			13:40–14:10 ◎ビラcore 山岸	13:40–14:25 Boost Upper&Lower 佐々木			13:05–13:55 ◎ビラLower+ 佐々木			13:40–14:10 ◎ビラcore 小橋	13:40–14:10 ◎ビラRefCore 佐々木	13:35–14:25 ◎ビラLower+ 今井	13:25–14:15 ◎ビラLower+ 下田	
		14:25–15:15 ◎ビラB&A+ 難波		14:25–15:10 Strong Back&Arms 今井	14:45–15:15 ◎ビラHipLine 佐々木	14:30–15:15 Power Waist Shape 難波			14:20–15:10 ◎ビラB&A+ 田中							14:25–15:15 ◎ビラWaist+ 今井						14:45–15:35 ◎ビラUpper+ 下田	
		15:45–16:35 ◎ビラH&L+ 難波		15:40–16:30 ◎ビラLower+ 今井	15:45–16:30 Power Waist Shape 山本	15:45–16:15 ◎ビラRefCore 山本			15:40–16:10 ◎ビラcore 山岸						16:35–17:25 ◎ビラB&A+ 山岸	15:45–16:15 ◎ビラTotalBody 今井						16:05–16:35 ◎ビラHipLine 小橋	
		17:05–17:35 ◎ビラHipLine 田中		17:00–17:30 ◎ビラStretchC 佐々木	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 今井	16:45–17:15 ◎ビラStretchC 難波		16:35–17:05 ◎ビラHipLine 田中	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 山岸							16:45–17:30 Boost Upper&Lower 小橋						17:05–17:35 ◎ビラControlF 小橋	
	17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 山岸					17:45–18:30 Boost Upper&Lower 難波		17:35–18:25 ◎ビラLower+ 佐々木			17:35–18:05 ◎ビラChestSR 加藤	17:35–18:05 ◎ビラPerBackBody 山岸	17:35–18:05 ◎ビラBackStyle 難波	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 今井	17:55–18:40 Boost Upper&Lower 山岸		17:55–18:25 ◎ビラcore 難波	17:35–18:25 ◎ビラB&A+ 難波	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 山岸	17:55–18:25 ◎ビラChestSR 山岸	17:55–18:25 ◎ビラRefCore 今井		
		18:05–18:50 Power Basic 田中		18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 佐々木	18:20–18:50 ◎ビラBackStyle 今井				18:00–18:30 ◎ビラHipLine 今井							18:00–18:30 ◎ビラRefCore 佐々木						18:05–18:55 ◎ビラA+ 小橋	
	18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 田中						18:35–19:20 Strong Back&Arms 山岸	18:55–19:25 ◎ビラcore 山岸			18:35–19:25 ◎ビラUpper+ 今井	18:35–19:25 ◎ビラLower+ 山岸	18:35–19:20 Strong Hip&Legs 難波	18:50–19:20 ◎ビラBackStyle 今井			18:55–19:45 ◎ビラUpper+ 小橋	18:55–19:40 Power Basic 難波	18:50–19:40 ◎ビラH&L+ 山岸	18:55–19:45 ◎ビラUpper+ 下田	18:55–19:45 ◎ビラUpper+ 今井		
															19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 小橋								
	20:10–21:00 ◎ビラLower+ 田中						19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 難波	19:55–20:40 Strong Hip&Legs 山岸			19:55–20:45 ◎ビラH&L+ 今井	19:55–20:40 Strong Hip&Legs 今井	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 今井	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 今井			20:15–20:45 ◎ビラTotalBody 難波	20:10–20:40 Cardio Reform Blast 加藤	20:10–21:00 ◎ビラWaist+ 山岸	20:15–21:05 ◎ビラLower+ 下田	20:15–21:05 ◎ビラLower+ 小橋		
															20:30–21:00 ◎ビラChestSR 小橋								
	21:30–22:00 ◎ビラChestSR 難波						21:10–22:00 ◎ビラLower+ 山本	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 山岸			21:15–22:00 Power Basic 今井	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 今井	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 今井	21:10–22:00 ◎ビラB&A+ 今井	21:30–22:00 ◎ビラHipLine 小橋		21:15–22:00 Power Waist Shape 山岸	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 難波	21:30–22:00 ◎ビラTotalBody 山岸	21:30–22:00 ◎ビラHipLine 山岸	21:30–22:00 ◎ビラControlF 小橋		

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	-
					08:30-09:15 Power Waist Shape 山岸	
09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 山岸	09:00-09:45 Strong Hip&Legs 山岸	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 難波	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 山岸	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 今井		
					09:45-10:15 ◎ピラChestSR 山岸	
	10:15-10:45 ◎ピラTotalBody 山岸		10:00-10:30 ◎ピラcore 山岸			
10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 山岸		10:20-10:50 ◎ピラBackStyle 難波		10:20-11:10 ◎ピラB+ 今井		
					10:45-11:35 ◎ピラUpper+ 比屋根	
	11:15-12:05 ◎ピラUpper+ 小橋	11:20-12:10 ◎ピラB+ 山岸	11:00-11:45 Strong Back&Arms 難波			
11:40-12:30 ◎ピラLower+ 山岸				11:40-12:10 ◎ピラChestSR 難波		
					12:05-12:35 ◎ピラHipLine 比屋根	
	12:35-13:05 ◎ピラHipLine 小橋		12:15-13:05 ◎ピラUpper+ 難波			
13:00-13:30 ◎ピラChestSR 山岸		12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 下田		12:40-13:10 ◎ピラControlF 難波		
					13:05-13:55 ◎ピラJumpM 難波	
	13:35-14:20 Boost Upper&Lower 小橋		13:35-14:05 ◎ピラBackStyle 難波			
14:00-14:45 Boost Upper&Lower 林						
					14:25-14:55 ◎ピラChestSR 難波	
					15:25-16:10 Strong Back&Arms 山岸	
	16:30-17:00 ◎ピラStretchC 今井					
					16:40-17:30 ◎ピラLower+ 難波	
17:10-18:00 ◎ピラWaist+ 小橋			17:05-17:50 Power Waist Shape 今井	17:20-17:50 ◎ピラChestSR 難波		
	17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 山岸					
		17:55-18:45 ◎ピラLower+ 下田				
					18:00-18:30 ◎ピラTotalBody 難波	
			18:20-18:50 ◎ピラStretchC 今井			
18:30-19:15 Boost Upper&Lower 小橋				18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 難波		
	18:50-19:20 ◎ピラRefCore 髙田					
		19:15-19:45 ◎ピラRefCore 高野				
			19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 山岸			
19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 難波	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 今井			19:40-20:30 ◎ピラLower+ 今井		
		20:15-20:45 ◎ピラRefBody 高野				
			20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 山岸			
21:10-21:40 ◎ピラControlF 難波	21:10-21:40 ◎ピラRefBody 今井	21:15-21:45 ◎ピラTotalBody 今井		21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 今井		

【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
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+