2026年6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26日02:07 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	－
	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 難波	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 白土	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 白土		09:00–09:30 Cardio Reform Blast 山田	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 白土		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 立花	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 山岸	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 立花	09:00–09:30 ◎ビラControlF 難波	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 立花	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 立花		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 立花	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 難波	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 関口	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 白土	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 山岸	08:30–09:00 ◎ビラcore 難波		09:00–09:30 ◎ビラRefBody 山岸	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 今井	
	10:20–10:50 ◎ビラHipLine 難波	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 立花	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 白土	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 立花	10:00–10:30 Rin-Ballet 山田	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 白土		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 山岸	10:00–10:45 Strong Hip&Legs 山岸	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 立花	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 難波	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 立花	09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 立花		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 立花	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 難波	10:15–10:45 ◎ビラHipLine 関口	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 白土	10:00–10:30 ◎ビラPerBackBody 山岸	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 難波		10:00–10:30 ◎ビラChestSR 山岸	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 今井	
	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 今井	11:40–12:10 ◎ビラStretchC 今井	11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 山岸	11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 山岸	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 高野	11:10–11:40 ◎ビラControlF 難波		11:40–12:30 ◎ビラB+ 山岸	11:15–12:05 ◎ビラUpper+ 立花	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 今井	11:15–12:05 ◎ビラLower+ 白土	11:40–12:10 ◎ビラChestSR 難波	11:10–11:55 Strong Hip&Legs 今井		11:40–12:10 ◎ビラChestSR 難波	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 白土	11:15–12:05 ◎ビラLower+ 難波	11:40–12:30 ◎ビラB+ 関口	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 立花	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 今井		11:00–11:50 ◎ビラLower+ 白土	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 白土	
	12:40–13:10 ◎ビラRefCore 高野	12:40–13:10 ◎ビラBackStyle 今井	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 白土		12:20–12:50 ◎ビラRefCore 高野	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 白土		13:00–13:30 ◎ビラPerBackBody 山岸	12:35–13:25 ◎ビラLower+ 立花	13:00–13:30 ◎ビラBackStyle 今井	12:35–13:25 ◎ビラUpper+ 白土	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 難波	12:25–12:55 ◎ビラStretchC 今井		12:40–13:30 ◎ビラJumpM 難波	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 白土	12:35–13:25 ◎ビラB&A+ 難波	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 白土	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 立花	12:05–12:35 ◎ビラBackStyle 今井			12:40–13:30 ◎ビラLower+ 白土	
					13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 立花	13:30–14:00 ◎ビラChestSR 難波		14:00–14:30 ◎ビラStretchC 難波	13:55–14:25 ◎ビラcore 難波	14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 今井			13:25–14:15 ◎ビラUpper+ 立花		14:00–14:30 ◎ビラPerBackBody 関口	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 立花				13:05–13:55 ◎ビラLower+ 関口				
						14:30–15:15 Strong Hip&Legs 山岸							14:45–15:15 ◎ビラBackStyle 今井							14:25–14:55 ◎ビラHipLine 関口				
						15:45–16:15 ◎ビラcore 山岸							15:45–16:15 ◎ビラHipLine 今井							15:25–16:15 ◎ビラUpper+ 白土				
			16:35–17:05 ◎ビラTotalBody 高野			16:45–17:35 ◎ビラLower+ 立花					16:35–17:05 ◎ビラStretchC 今井		16:45–17:35 ◎ビラLower+ 難波				16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 立花	16:55–17:25 ◎ビラHipLine 今井		16:45–17:35 ◎ビラLower+ 白土		16:35–17:05 ◎ビラTotalBody 今井		
	17:30–18:20 ◎ビラA+ 山田		17:35–18:25 ◎ビラB&A+ 高野		17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 山岸			17:35–18:25 ◎ビラH&L+ 今井	17:30–18:00 ◎ビラStretchC 難波	17:15–18:00 Power Basic 山岸	17:35–18:25 ◎ビラLower+ 白土	17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 難波			17:35–18:20 Boost Upper&Lower 山岸	17:35–18:05 ◎ビラcore 山岸		17:55–18:25 ◎ビラBackStyle 今井	17:35–18:20 Strong Hip&Legs 山岸			17:35–18:20 Boost Upper&Lower 白土	
		18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 立花		18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 難波		18:05–18:55 ◎ビラUpper+ 立花			18:30–19:20 ◎ビラJumpM 難波	18:30–19:00 ◎ビラChestSR 山岸		18:30–19:20 ◎ビラLower+ 白土	18:05–18:35 ◎ビラControlF 難波			18:35–19:20 Power Basic 山岸		18:55–19:45 ◎ビラLower+ 今井				18:05–18:55 ◎ビラUpper+ 白土		
	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 山岸		18:55–19:40 Power Basic 高野		18:30–19:20 ◎ビラLower+ 立花			18:55–19:45 ◎ビラUpper+ 白土			18:55–19:45 ◎ビラUpper+ 白土				18:50–19:20 ◎ビラChestSR 山岸				18:50–19:20 ◎ビラChestSR 山岸			18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 立花	18:50–19:20 ◎ビラRefCore 高野	
		19:30–20:00 ◎ビラControlF 難波		19:20–19:50 ◎ビラBackStyle 今井						19:30–20:20 ◎ビラLower+ 立花							19:30–20:00 ◎ビラControlF 山岸							
	20:10–20:40 ◎ビラcore 山岸		20:10–20:40 ◎ビラStretchC 今井		19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 立花			20:15–20:45 ◎ビラHipLine 難波	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 白土		20:15–21:00 Power Basic 今井	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 白土			19:50–20:40 ◎ビラLower+ 立花	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 立花	20:15–20:45 ◎ビラControlF 難波	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 白土				19:50–20:40 ◎ビラLower+ 白土	
		20:30–21:00 ◎ビラChestSR 難波		20:20–21:10 ◎ビラLower+ 今井													20:30–21:00 ◎ビラRefBody 山岸						20:10–20:40 ◎ビラTotalBody 難波		
										20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 立花														
	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 山岸	21:30–22:00 ◎ビラTotalBody 難波	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 今井	21:35–22:05 ◎ビラHipLine 今井	21:10–22:00 ◎ビラB+ 山岸			21:15–22:00 Strong Back&Arms 難波	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 白土		21:30–22:00 ◎ビラTotalBody 今井	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 白土			21:10–22:00 ◎ビラB+ 山岸	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 立花	21:30–22:00 ◎ビラTotalBody 山岸	21:15–22:00 Strong Back&Arms 難波	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 白土			21:10–22:00 ◎ビラLower+ 立花	21:10–22:00 ◎ビラB+ 難波	

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	Aスタジオ
		08:30-09:00 ◎ピラChestSR 山岸			
09:00-09:50 ◎ピラLower+ 白土	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 白土	09:30-10:15 Power Basic 山岸		09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 立花	09:00-09:50 ◎ピラA+ 山田
10:20-11:05 Power Waist Shape 高野	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 白土	10:45-11:35 ◎ピラLower+ 高野		10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 今井	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 山田
11:35-12:25 ◎ピラH&L+ 難波	11:40-12:10 ◎ピラHipLine 高野	12:05-12:35 ◎ピラControlF 山岸		11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 今井	11:40-12:10 Cardio Reform Blast 山田
12:55-13:25 ◎ピラTotalBody 高野	12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 高野	13:05-13:55 ◎ピラLower+ 白土		12:40-13:25 Strong Back&Arms 今井	12:40-13:30 ◎ピラB+ 山岸
		14:25-15:15 ◎ピラUpper+ 白土	定休日		
		15:45-16:15 ◎ピラHipLine 今井		16:30-17:00 ◎ピラTotalBody 今井	
		16:45-17:30 Strong Hip&Legs 今井			
17:30-18:20 ◎ピラLower+ 立花	17:35-18:20 Power Waist Shape 高野	18:00-18:30 ◎ピラBackStyle 今井		17:30-18:00 ◎ピラStretchC 今井	17:35-18:20 Boost Upper&Lower 今井
18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 立花	18:50-19:20 ◎ピラBackStyle 難波			18:30-19:20 ◎ピラJumpM 難波	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 今井
20:10-20:40 ◎ピラcore 山岸	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 立花			19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 白土	20:10-21:00 ◎ピラH&L+ 今井
21:10-22:00 ◎ピラB+ 山岸	21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 立花			21:10-22:00 ◎ピラLower+ 白土	21:30-22:00 ◎ピラHipLine 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
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

レッスン後10分講座

【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+