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

※2026年04月28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
				08:00–09:30 ◎ビラTotalBody 都築							09:00–09:50 ◎ビラLower+ 本宮				09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 都築			09:00–09:50 ◎ビラLower+ 野口			09:30–10:00 ◎ビラChestSR 熊谷			
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 野口	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 西館	09:30–10:20 ◎ビラA+ 都築			09:30–10:20 ◎ビラLower+ 西館	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 関口	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 野口	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 西館	09:30–10:20 ◎ビラA+ 都築			09:30–10:20 ◎ビラLower+ 西館	09:30–10:20 ◎ビラA+ 都築		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 西館	09:30–10:15 Strong Back&Arms 都築			●09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 西館		09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 熊谷	●09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 西館	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 都築
				10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 都築							10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 本宮				10:30–11:00 ◎ビラControlF 都築			10:20–11:05 Boost Upper&Lower 野口			10:30–11:20 ◎ビラA+ 熊谷			
	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 野口	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 西館	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 都築			10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 西館	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 関口	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 野口	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 西館	10:50–11:20 ◎ビラcore 都築			●10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 西館	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 都築		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 西館	10:40–11:30 ◎ビラB+ 都築			10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 西館	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 熊谷	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 西館	10:50–11:35 Power Waist Shape 都築
				11:20–12:10 ◎ビラLower+ 野口											11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 野口			11:30–12:00 ◎ビラPerBackBody 熊谷						
	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 関口	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 本宮	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 都築	12:40–13:10 ◎ビラBackStyle 都築		12:10–12:40 ◎ビラControlF 熊谷	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 熊谷	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 関口	12:10–13:00 ◎ビラA+ 都築	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 本宮	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 都築		12:10–12:40 ◎ビラRefCore 熊谷	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 野口		12:10–12:55 Strong Hip&Legs 村上	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 野口			12:10–12:40 ◎ビラRefBody 熊谷	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 本宮	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 本宮	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 野口	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 西館
	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 関口	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 影山	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 本宮	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 本宮		13:10–13:40 ◎ビラStretchC 熊谷	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 熊谷	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 本宮	13:30–14:15 Power Waist Shape 都築		●12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 本宮		13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 都築	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 野口	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 野口	13:20–13:50 ◎ビラBackStyle 村上	13:20–14:05 Boost Upper&Lower 野口	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 本宮		13:10–13:55 Boost Upper&Lower 本宮	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 本宮	●13:20–14:10 ◎ビラWaist+ 西館
	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 野口		14:50–15:20 ◎ビラControlF 熊谷	15:00–15:50 ◎ビラLower+ 野口		14:10–15:00 ◎ビラLower+ 本宮	14:10–14:40 ◎ビラBackStyle 都築				14:10–15:00 ◎ビラB+ 都築		14:10–14:40 ◎ビラStretchC 都築	14:30–15:00 ◎ビラBackStyle 都築			14:30–15:20 ◎ビラLower+ 本宮		13:50–14:20 ◎ビラStretchC 熊谷	14:20–14:50 ◎ビラBackStyle 都築			
							15:20–16:05 Power Basic 関口				15:30–16:00 ◎ビラStretchC 都築		15:10–16:00 ◎ビラJumpM 高嶋					14:50–15:40 ◎ビラH&L+ 熊谷					
	16:40–17:10 ◎ビラBackStyle 都築			16:20–17:10 ◎ビラB+ 都築		16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 関口	16:40–17:10 ◎ビラRefBody 関口				16:30–17:00 ◎ビラRefBody 都築		16:30–17:00 ◎ビラcore 高嶋	16:30–17:00 ◎ビラStretchC 都築	16:10–16:55 Boost Upper&Lower 野口			16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 野口		16:30–17:00 ◎ビラRefCore 熊谷	16:10–16:55 Boost Upper&Lower 本宮	16:00–16:50 ◎ビラJumpM 高嶋	
	17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 熊谷	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 野口	17:20–17:50 ◎ビラChestSR 熊谷	17:40–18:10 ◎ビラcore 高嶋		17:40–18:10 ◎ビラHipLine 都築	17:40–18:10 ◎ビラStretchC 都築	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 野口	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 野口		17:30–18:15 Boost Upper&Lower 熊谷		17:30–18:20 ◎ビラB+ 都築	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 本宮	17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 都築	17:20–18:05 Power Basic 佐々木	17:30–18:00 ◎ビラControlF 都築	●17:30–18:20 ◎ビラLower+ 野口		17:30–18:00 ◎ビラRefBody 都築	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 本宮	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 高嶋	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 野口
		18:40–19:10 ◎ビラRefCore 福島	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 熊谷	18:40–19:30 ◎ビラJumpM 高嶋		18:45–19:30 Power Waist Shape 都築	18:40–19:10 ◎ビラcore 都築	18:20–19:05 Power Basic 関口	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 都築	18:40–19:10 ◎ビラChestSR 熊谷	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 熊谷		18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 本宮	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 本宮	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 都築	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 熊谷	18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 熊谷	18:50–19:35 Boost Upper&Lower 本宮		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 野口	18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 都築	18:40–19:10 ◎ビラControlF 熊谷	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 熊谷	18:50–19:20 ◎ビラRefBody 比嘉
	19:00–19:45 Boost Upper&Lower 熊谷	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 野口	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 本宮			20:00–20:50 ◎ビラJumpM 高嶋	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 本宮	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 本宮	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 野口	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 野口			20:10–20:40 ◎ビラControlF 熊谷	20:10–20:55 Strong Back&Arms 藤原	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 本宮	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 熊谷	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 本宮			20:00–20:30 ◎ビラHipLine 都築	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 野口	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 都築	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 熊谷	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 本宮
	20:10–20:55 Strong Back&Arms 都築																							
	21:20–21:50 ◎ビラHipLine 都築	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 野口	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 本宮			21:20–21:50 ◎ビラcore 高嶋	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 本宮	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 本宮	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 野口	21:00–21:50 ◎ビラA+ 熊谷			21:10–21:55 Boost Upper&Lower 本宮	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 藤原	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 本宮	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 佐々木	21:10–21:55 Boost Upper&Lower 本宮			21:00–21:45 Strong Back&Arms 都築	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 野口	21:00–21:50 ◎ビラJumpM 都築	21:00–21:50 ◎ビラB+ 熊谷	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 本宮

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
09:00–09:30 ◎ピラcore 高嶋				09:00–09:30 ◎ピラChestSR 熊谷	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 野口
10:00–10:50 ◎ピラJumpM 高嶋		●09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 西舘	09:30–10:15 Power Waist Shape 都築	10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 都築	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 野口
11:20–12:05 Strong Hip&Legs 都築		●10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 西舘	10:40–11:10 ◎ピラHipLine 都築	11:20–12:05 Power Waist Shape 都築	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 野口
12:30–13:15 Boost Upper&Lower 本宮		12:10–12:55 Strong Hip&Legs 都築	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 本宮	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 本宮	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 熊谷
13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 本宮		13:20–13:50 ◎ピラBackStyle 都築	13:00–13:45 Boost Upper&Lower 本宮	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 本宮	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 本宮
15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 熊谷		14:20–15:10 ◎ピラLower+ 都築	14:10–14:40 ◎ピラRefBody 都築	15:20–15:50 ◎ピラChestSR 熊谷	
16:20–16:50 ◎ピラChestSR 熊谷			16:30–17:00 ◎ピラTotalBody 都築	16:20–17:05 Boost Upper&Lower 本宮	
17:20–18:05 Boost Upper&Lower 本宮		17:30–18:00 ◎ピラStretchC 熊谷	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 野口	17:30–18:00 ◎ピラcore 高嶋	17:40–18:10 ◎ピラControlF 熊谷
18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 本宮		18:30–19:15 Strong Back&Arms 熊谷	18:50–19:35 Boost Upper&Lower 野口	18:30–19:20 ◎ピラJumpM 高嶋	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 熊谷
		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 野口	20:00–20:50 ◎ピラB+ 比嘉		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 本宮
		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 野口	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 比嘉		21:00–21:45 Boost Upper&Lower 本宮

【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	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+