2026年5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05月21日02:03 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)
	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 ◎ビラBackStyle 都築	定休日	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 西館	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 本宮	09:00-09:30 ◎ビラPerBackBody 都築			09:00-09:30 ◎ビラcore 都築	定休日
	09:30-10:15 Power Basic 都築	10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 都築		10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 西館	10:10-11:00 ◎ビラLower+ 平田	10:00-10:30 ◎ビラcore 都築	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 西館	09:30-10:20 ◎ビラA+ 熊谷	10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 平田	
	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 熊谷	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 早坂		11:40-12:25 Boost Upper&Lower 野口	11:30-12:20 ◎ビラB&A+ 熊谷	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 平田	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 西館	10:50-11:35 Power Waist Shape 都築	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 野口	
	11:50-12:40 ◎ビラJumpM 都築	●12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 早坂		12:50-13:20 ◎ビラControlF 熊谷	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 本宮	12:20-13:10 ◎ビラH&L+ 平田	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 熊谷	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 早坂	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 平田	
		●14:00-14:50 ◎ビラLower+ 野口		13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 平田	14:10-14:55 Boost Upper&Lower 平田	13:40-14:10 ◎ビラStretchC 都築	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 本宮	13:30-14:15 Boost Upper&Lower 早坂	14:00-14:50 ◎ビラH&L+ 平田	
		15:20-15:50 ◎ビラcore 都築		15:10-15:55 Boost Upper&Lower 本宮	15:30-16:20 ◎ビラH&L+ 平田	14:40-15:30 ◎ビラB&A+ 平田	14:30-15:15 Boost Upper&Lower 本宮	14:40-15:30 ◎ビラLower+ 野口	15:20-15:50 ◎ビラHipLine 都築	
		16:20-16:50 ◎ビラBackStyle 都築		16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 本宮	16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 早坂	16:00-16:45 Power Waist Shape 都築			16:20-16:50 ◎ビラBackStyle 都築	
	17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 熊谷	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 早坂		17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 平田	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 早坂	17:10-18:00 ◎ビラLower+ 早坂	17:30-18:20 ◎ビラA+ 熊谷	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 野口	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 野口	
	18:40-19:10 ◎ビラChestSR 熊谷	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 野口		19:00-19:45 Boost Upper&Lower 平田		18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 早坂	18:50-19:20 ◎ビラStretchC 熊谷	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 平田	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 野口	
	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 野口						19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 本宮	20:00-20:50 ◎ビラJumpM 都築		
	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 野口						21:10-21:55 Boost Upper&Lower 本宮	21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 都築		

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17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	-
						09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 平田	定休日
	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 西館	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 関口	09:30-10:20 ◎ビラB+ 都築	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 西館	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 関口		
		10:30-11:00 ◎ビラcore 関口			10:30-11:00 ◎ビラRefBody 関口	10:20-11:05 Strong Hip&Legs 平田	
	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 西館		10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 都築	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 西館			
		11:30-12:20 ◎ビラLower+ 本宮			11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 本宮	11:30-12:00 ◎ビラChestSR 関口	
	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 都築		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 野口	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 平田		12:30-13:00 ◎ビラControlF 熊谷	
		12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 本宮			12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 西館		
	13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 都築			13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 野口		13:30-14:20 ◎ビラB+ 関口	
		14:10-15:00 ◎ビラH&L+ 平田			14:10-15:00 ◎ビラLower+ 西館		
	14:30-15:15 Boost Upper&Lower 早坂			14:50-15:40 ◎ビラLower+ 早坂		14:50-15:20 ◎ビラcore 関口	
					15:30-16:00 ◎ビラPerBackBody 都築		
		16:00-16:45 Boost Upper&Lower 早坂		16:10-16:55 Boost Upper&Lower 早坂		15:50-16:40 ◎ビラLower+ 早坂	
	16:20-17:10 ◎ビラLower+ 早坂						
		17:10-18:00 ◎ビラJumpM 熊谷		17:20-17:50 ◎ビラHipLine 都築	17:00-17:50 ◎ビラB+ 関口	17:10-17:55 Boost Upper&Lower 早坂	
	17:40-18:10 ◎ビラChestSR 熊谷		17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 平田				
				18:20-19:10 ◎ビラJumpM 都築	18:20-19:10 ◎ビラJumpM 都築	18:30-19:20 ◎ビラB&A+ 都築	
	18:40-19:10 ◎ビラControlF 熊谷	18:30-19:15 Strong Hip&Legs 平田					
			19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 関口				
	19:40-20:30 ◎ビラB+ 都築	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 早坂		19:40-20:30 ◎ビラLower+ 野口	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 早坂		
			20:00-20:30 ◎ビラcore 関口				
	21:00-21:50 ◎ビラA+ 都築	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 早坂	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 本宮	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 野口	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 早坂		

	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	-
						09:00-09:45 Strong Hip&Legs 平田	定休日
	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 西館	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 関口	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 早坂	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 西館	●09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 平田		
						10:10-11:00 ◎ビラLower+ 平田	
	●10:50-11:40 ◎ビラB+ 西館	10:50-11:20 ◎ビラChestSR 関口	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 早坂	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 西館	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 平田		
						11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 本宮	
	12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 都築	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 早坂	●12:00-12:50 ◎ビラB&A+ 平田	12:10-12:40 ◎ビラControlF 熊谷	●12:00-12:50 ◎ビラB+ 西館		
						12:50-13:20 ◎ビラPerBackBody 熊谷	
	13:10-14:00 ◎ビラA+ 都築	13:10-13:55 Power Basic 都築	13:20-13:50 ◎ビラRefBody 関口		13:20-14:10 ◎ビラLower+ 西館		
						13:50-14:20 ◎ビラControlF 熊谷	
	14:30-15:15 Boost Upper&Lower 平田				14:40-15:30 ◎ビラA+ 熊谷		
						14:50-15:40 ◎ビラLower+ 本宮	
		16:30-17:00 ◎ビラRefCore 熊谷					
						16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 平田	
	17:10-18:00 ◎ビラLower+ 野口		17:10-17:55 Boost Upper&Lower 早坂		17:30-18:00 ◎ビラRefCore 熊谷		
		17:30-18:15 Boost Upper&Lower 本宮				17:30-18:15 Boost Upper&Lower 本宮	
	●18:30-19:20 ◎ビラB&A+ 平田		●18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 平田	18:20-19:05 Strong Back&Arms 関口			
		18:40-19:30 ◎ビラLower+ 本宮			18:30-19:15 Strong Hip&Legs 平田	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 本宮	
	19:50-20:35 Boost Upper&Lower 本宮		19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 野口	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 野口	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 都築		
		20:00-20:45 Strong Hip&Legs 平田					
	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 本宮	21:10-21:55 Boost Upper&Lower 平田	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 野口	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 早坂	21:00-21:45 Power Basic 都築		

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

【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+