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02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)	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	-
		09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 都築		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 西館	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 本宮	09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 都築			09:00–09:30 ◎ピラcore 都築			09:30–10:00 ◎ピラStretchC 関口			09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 関口	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 平田						09:00–09:45 Strong Hip&Legs 平田	
	09:30–10:15 Power Basic 都築	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 都築		10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 西館	10:10–11:00 ◎ピラLower+ 平田	10:00–10:30 ◎ピラcore 都築	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 西館	09:30–10:20 ◎ピラA+ 熊谷	10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 平田		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 西館	10:30–11:00 ◎ピラcore 関口	09:30–10:20 ◎ピラB+ 都築	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 西館	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 関口	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 平田		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 西館	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 関口	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 早坂	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 西館	●09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 平田	10:10–11:00 ◎ピラLower+ 平田	
	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 熊谷					11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 平田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 西館	10:50–11:35 Power Waist Shape 都築			10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 西館		10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 都築	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 西館		11:30–12:00 ◎ピラChestSR 関口	●10:50–11:40 ◎ピラB+ 西館	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 関口	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 早坂	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 西館	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 平田		
	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 早坂			11:40–12:25 Boost Upper&Lower 野口	11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 熊谷				11:20–12:10 ◎ピラLower+ 野口		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 本宮		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 野口		11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 本宮			11:50–12:40 ◎ピラLower+ 早坂				11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 本宮	
	11:50–12:40 ◎ピラJumpM 都築					12:20–13:10 ◎ピラH&L+ 平田	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 熊谷	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 早坂			12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 都築			12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 平田		12:30–13:00 ◎ピラControlF 熊谷		12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 都築		12:10–12:40 ◎ピラControlF 熊谷	●12:00–12:50 ◎ピラB&A+ 平田		
		●12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 早坂		12:50–13:20 ◎ピラControlF 熊谷	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 本宮				12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 平田		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 本宮				12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 西館			13:10–14:00 ◎ピラA+ 都築	13:10–13:55 Power Basic 都築	13:20–13:50 ◎ピラRefBody 関口		●12:00–12:50 ◎ピラB+ 西館	12:50–13:20 ◎ピラPerBackBody 熊谷	
				13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 平田		13:40–14:10 ◎ピラStretchC 都築	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 本宮	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 早坂			13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 都築			13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 野口		13:30–14:20 ◎ピラB+ 関口					13:20–14:10 ◎ピラLower+ 西館		13:50–14:20 ◎ピラControlF 熊谷	
	●14:00–14:50 ◎ピラLower+ 野口		定休日		14:10–14:55 Boost Upper&Lower 平田	14:40–15:30 ◎ピラB&A+ 平田	14:30–15:15 Boost Upper&Lower 本宮	14:40–15:30 ◎ピラLower+ 野口	14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 平田	定休日	14:30–15:15 Boost Upper&Lower 早坂	14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 平田		14:50–15:40 ◎ピラLower+ 早坂	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 西館	14:50–15:20 ◎ピラcore 関口	定休日	14:30–15:15 Boost Upper&Lower 野口				14:40–15:30 ◎ピラA+ 熊谷	14:50–15:40 ◎ピラLower+ 本宮	
		15:20–15:50 ◎ピラcore 都築		15:10–15:55 Boost Upper&Lower 本宮	15:30–16:20 ◎ピラH&L+ 平田				15:20–15:50 ◎ピラHipLine 都築						15:30–16:00 ◎ピラPerBackBody 都築	15:50–16:40 ◎ピラLower+ 早坂							
		16:20–16:50 ◎ピラBackStyle 都築		16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 本宮	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 早坂	16:00–16:45 Power Waist Shape 都築			16:20–16:50 ◎ピラBackStyle 都築		16:20–17:10 ◎ピラLower+ 早坂	16:00–16:45 Boost Upper&Lower 早坂		16:10–16:55 Boost Upper&Lower 早坂				16:30–17:00 ◎ピラRefCore 熊谷				16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 平田	
	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 熊谷	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 早坂		17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 平田	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 早坂	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 早坂	17:30–18:20 ◎ピラA+ 熊谷	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 野口	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 野口		17:40–18:10 ◎ピラChestSR 熊谷	17:10–18:00 ◎ピラJumpM 熊谷	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 平田	17:20–17:50 ◎ピラHipLine 都築	17:00–17:50 ◎ピラB+ 関口	17:10–17:55 Boost Upper&Lower 早坂		17:10–18:00 ◎ピラLower+ 野口	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 本宮	17:10–17:55 Boost Upper&Lower 早坂		17:30–18:00 ◎ピラRefCore 熊谷	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 本宮	
	18:40–19:10 ◎ピラ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 ◎ピラUpper+ 早坂	18:50–19:20 ◎ピラStretchC 熊谷	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 平田	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 野口		18:40–19:10 ◎ピラControlF 熊谷	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 平田	19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 関口	18:20–19:10 ◎ピラJumpM 都築	18:20–19:10 ◎ピラJumpM 都築	18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 都築	●18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 平田	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 本宮	●18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 平田	18:20–19:05 Strong Back&Arms 関口	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 平田	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 本宮	
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 野口					19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 本宮		20:00–20:50 ◎ピラJumpM 都築			19:40–20:30 ◎ピラB+ 都築	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 早坂	20:00–20:30 ◎ピラcore 関口	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 野口	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 早坂			19:50–20:35 Boost Upper&Lower 本宮	20:00–20:45 Strong Hip&Legs 平田	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 野口	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 野口	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 都築	
	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 野口						21:10–21:55 Boost Upper&Lower 本宮	21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 都築			21:00–21:50 ◎ピラA+ 都築	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 早坂	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 本宮	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 野口	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 早坂			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 本宮	21:10–21:55 Boost Upper&Lower 平田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 野口	21:00–21:50 ◎ピラ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 ◎ビラB+ 西舘	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 平田	09:30-10:00 ◎ビラControlF 熊谷	09:30-10:20 ◎ビラ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 ◎ビラLower+ 西舘	10:40-11:25 Boost Upper&Lower 平田	10:30-11:20 ◎ビラJumpM 熊谷	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 西舘	10:40-11:10 ◎ビラStretchC 関口	10:10-11:00 ◎ビラUpper+ 野口	
12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 都築	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 早坂	●11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 平田	12:10-12:55 Strong Back&Arms 関口	11:40-12:10 ◎ビラ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 ◎ビラ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 ◎ビラLower+ 本宮	
14:20-14:50 ◎ビラChestSR 熊谷	14:30-15:20 ◎ビラLower+ 早坂	14:20-14:50 ◎ビラBackStyle 都築		13:50-14:40 ◎ビラWaist+ 西舘	14:00-14:50 ◎ビラA+ 熊谷	
				●15:10-16:00 ◎ビラB+ 西舘	15:20-15:50 ◎ビラStretchC 都築	
	16:20-17:05 Boost Upper&Lower 早坂	16:20-16:50 ◎ビラRefBody 熊谷	16:20-17:05 Strong Hip&Legs 平田		16:20-17:05 Power Basic 都築	
17:30-18:00 ◎ビラHipLine 都築	17:30-18:15 Power Waist Shape 都築	17:20-17:50 ◎ビラPerBackBody 都築	17:30-18:00 ◎ビラ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 ◎ビラJumpM 熊谷	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 都築	18:20-19:10 ◎ビラJumpM 都築	18:30-19:15 Boost Upper&Lower 平田	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 野口	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 関口	
19:50-20:35 Power Basic 関口	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 本宮	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 本宮	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 野口	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 平田		
21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 関口	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 本宮	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 本宮	21:00-21:50 ◎ビラ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	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	◎ビラ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+