2026年7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06月24日02:47 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
				08:00–08:50 ◎ピラLower+ 鈴木							08:00–08:45 Strong Hip&Legs 平田							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 野口		08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 西館				
	09:30–10:15 Strong Back&Arms 平田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 西館	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 熊谷	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 鈴木		09:30–10:20 ◎ピラB+ 西館	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 野口	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 関口	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 西館	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 野口	09:10–10:00 ◎ピラB&A+ 平田		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 西館	09:30–10:00 ◎ピラControlF 熊谷	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 鈴木	09:30–10:20 ◎ピラB+ 西館	09:30–10:00 ◎ピラcore 関口	09:20–10:10 ◎ピラH&L+ 野口		09:20–10:10 ◎ピラB+ 西館	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 前田	09:30–10:00 SP 関口	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 熊谷
	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 野口	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 西館	10:30–11:00 ◎ピラControlF 熊谷	10:40–11:25 Strong Hip&Legs 平田		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 西館	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 野口	10:30–11:00 ◎ピラcore 関口	10:50–11:40 ◎ピラB+ 西館	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 野口	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 前田		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 西館	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 平田	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 熊谷	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 西館	10:30–11:00 SP 関口	10:40–11:30 ◎ピラJumpM 熊谷		10:40–11:10 SP 熊谷	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 前田	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 関口	10:50–11:20 SP 熊谷
	11:40–12:10 ◎ピラRefBody 平田	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 前田	11:30–12:15 Power Basic 関口	11:50–12:20 ◎ピラcore 関口		12:10–12:55 Boost Upper&Lower 鈴木	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 関口	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 前田	12:10–12:40 ◎ピラControlF 関口	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 熊谷	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 野口		12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 野口	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 前田	11:50–12:40 ◎ピラA+ 熊谷	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 前田	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 野口	12:00–12:45 Boost Upper&Lower 平田		11:40–12:30 ◎ピラLower+ 野口	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 平田	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 前田	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 平田
	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 野口	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 平田	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 野口	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 野口		13:20–13:50 ◎ピラStretchC 熊谷	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 関口	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 野口	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 平田	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 西館	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 前田		13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 平田		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 鈴木	13:20–13:50 ◎ピラRefBody 平田	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 野口	13:10–13:40 SP 熊谷			13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 鈴木		13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 平田
	14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 関口	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 前田		14:40–15:30 ◎ピラLower+ 鈴木		14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 鈴木	14:10–14:55 Strong Hip&Legs 平田	14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 平田		14:10–15:00 ◎ピラB+ 西館	14:40–15:30 ◎ピラLower+ 前田		14:30–15:15 Boost Upper&Lower 野口		15:10–15:40 ◎ピラControlF 熊谷	14:20–14:50 SP 関口	13:50–14:35 Strong Hip&Legs 平田	15:00–15:30 SP 熊谷		14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 野口	15:00–15:45 Boost Upper&Lower 鈴木		14:30–15:20 ◎ピラLower+ 野口
				16:00–16:30 ◎ピラTotalBody 野口			16:20–16:50 ◎ピラControlF 関口	16:30–17:00 ◎ピラPerBackBody 関口	16:20–16:50 ◎ピラChestSR 関口	16:00–16:50 ◎ピラH&L+ 野口	16:00–16:30 ◎ピラRefBody 平田				16:10–16:55 Boost Upper&Lower 鈴木		16:00–16:30 SP 関口	16:00–16:30 ◎ピラTotalBody 野口		16:10–17:00 ◎ピラA+ 熊谷	16:10–17:00 ◎ピラLower+ 前田		
	16:30–17:15 Strong Hip&Legs 野口	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 鈴木	16:30–17:00 ◎ピラRefCore 関口	17:00–17:30 ◎ピラHipLine 関口		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 前田	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 平田	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 前田	17:20–18:05 Power Basic 関口	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 鈴木	17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 野口		16:30–17:15 Strong Hip&Legs 野口		17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 野口	16:30–17:00 ◎ピラPerBackBody 関口	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 鈴木	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 平田		17:30–18:00 SP 関口	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 平田		16:30–17:00 ◎ピラTotalBody 野口
	17:40–18:10 ◎ピラChestSR 関口		17:30–18:15 Power Waist Shape 関口	18:00–18:45 Power Basic 関口		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 前田	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 平田	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 前田	18:30–19:15 Strong Back&Arms 平田	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 鈴木	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 野口		17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 関口										17:30–18:15 Strong Back&Arms 平田
	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 関口	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 鈴木	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 野口										18:40–19:30 ◎ピラLower+ 平田	18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 平田	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 野口	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 前田	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 鈴木	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 平田		18:30–19:00 ◎ピラcore 関口	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 鈴木	18:40–19:10 SP 熊谷	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 前田
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 鈴木	19:50–20:35 Strong Back&Arms 平田	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 前田			19:40–20:30 ◎ピラJumpM 熊谷	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 熊谷	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 平田	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 鈴木	20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 関口			20:00–20:30 ◎ピラChestSR 関口	19:50–20:35 Power Waist Shape 関口	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 前田	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 前田	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 平田				19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 野口	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 野口	20:00–20:30 SP 関口
	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 鈴木	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 平田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 前田			21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 熊谷	21:00–21:50 ◎ピラA+ 熊谷	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 平田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 鈴木	21:00–21:30 ◎ピラcore 関口			21:00–21:30 ◎ピラHipLine 関口	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 関口	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 前田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 鈴木	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 平田			21:00–21:45 Strong Back&Arms 野口	21:00–21:30 SP 熊谷	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 前田

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31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
08:00–08:45 Boost Upper&Lower 鈴木	定休日					
09:10–09:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 熊谷		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 西舘	09:30–10:00 SP 関口	09:30–10:15 Strong Back&Arms 平田	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西舘	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 野口
10:10–11:00 ◎ﾋﾞﾗA+ 熊谷		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西舘	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 関口	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 平田	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 西舘	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 野口
11:30–12:00 SP 関口		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 平田	12:00–12:30 SP 関口	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 鈴木	11:40–12:10 SP 関口
12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 関口		13:30–14:15 Boost Upper&Lower 前田	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 平田	13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 野口	13:20–13:50 SP 熊谷	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田
14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木			14:10–14:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 野口			
15:20–16:05 Strong Hip&Legs 熊谷		16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	16:20–16:50 SP 関口	16:50–17:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 平田	16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	16:20–16:50 SP 熊谷
16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木		17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	17:25–18:10 Boost Upper&Lower 野口	17:50–18:20 SP 関口	17:20–17:50 SP 熊谷	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 野口
17:50–18:20 SP 関口		18:50–19:35 Boost Upper&Lower 前田	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 野口	18:50–19:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 関口	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 熊谷	18:40–19:10 SP 熊谷
		20:00–20:30 SP 熊谷	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	19:50–20:35 Strong Hip&Legs 野口	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 平田	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 前田
		21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 熊谷	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野口	21:00–21:45 Strong Back&Arms 平田	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

【SP:特別レッスン】

♛＝トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	14:20–14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
16(木)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
17(金)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
17(金)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
18(土)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
18(土)	15:00–15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
20(月)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
20(月)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
20(月)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
22(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
22(水)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
22(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
24(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
24(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
25(土)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
25(土)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
27(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
28(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
28(火)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
29(水)	12:00–12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
29(水)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
30(木)	13:20–13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
30(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
31(金)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
31(金)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
31(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉

◎ … 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）

10分
レッスン前
10分講座
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+