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

※2026年04月22日02:00 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
				08:30–09:20 ◎ピラB+ 山田							08:30–09:20 ◎ピラLower+ 林							08:30–09:20 ◎ピラLower+ 林						
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 林	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 三田	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 三田			09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 松本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 林	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 三田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 林	09:30–10:15 Power Basic 三田			09:30–10:15 Strong Back&Arms 田中	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 三田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 松本	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 三田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 田中		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 山田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 林	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 三田	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 足立	09:30–10:20 ◎ピラA+ 三田
				10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 山田							10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 林							09:50–10:40 ◎ピラJumpM 足立						
			10:30–11:20 ◎ピラA+ 三田					10:30–11:15 Boost Upper&Lower 三田		10:50–11:20 ◎ピラHipLine 三田						10:30–11:00 ◎ピラChestSR 三田							10:50–11:20 ◎ピラStretchC 足立	
	11:00–11:50 ◎ピラB+ 山田	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 松本		11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 足立		11:00–11:50 ◎ピラLower+ 松本	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 林		11:00–11:50 ◎ピラLower+ 林		11:20–11:50 ◎ピラRefCore 山田		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 山田	11:00–11:45 Power Basic 三田	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 松本		11:00–11:50 ◎ピラB&A+ 田中	11:10–11:40 ◎ピラStretchC 足立	11:00–11:50 ◎ピラB+ 山田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 林	11:00–11:45 Power Basic 三田		11:00–11:45 Power Waist Shape 三田
			11:50–12:20 ◎ピラHipLine 足立					11:50–12:40 ◎ピラB+ 山田		11:50–12:20 ◎ピラcore 足立						11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 松本							11:50–12:40 ◎ピラLower+ 山田	
	12:30–13:20 ◎ピラWaist+ 山田	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 松本	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 松本	12:30–13:20 ◎ピラA+ 足立		12:20–12:50 ◎ピラChestSR 足立	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 松本		12:30–13:20 ◎ピラB&A+ 田中	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 足立	12:20–13:10 ◎ピラB+ 山田		12:10–13:00 ◎ピラB+ 山田	12:20–13:10 ◎ピラWaist+ 山田	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 林	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 松本	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 松本	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 林		12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 松本	12:10–13:00 ◎ピラB+ 山田	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 林		12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 山田
								13:10–13:40 ◎ピラRefCore 山田															13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 山田	
	14:00–14:30 ◎ピラChestSR 三田			14:00–14:50 ◎ピラLower+ 松本	定休日		14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 田中	14:20–15:10 ◎ピラB&A+ 田中	14:00–14:30 ◎ピラPerBackBody 足立		13:40–14:30 ◎ピラLower+ 松本	定休日	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 林	13:40–14:10 ◎ピラControlF 足立	14:00–14:30 ◎ピラPerBackBody 三田		14:00–14:50 ◎ピラB+ 山田	13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 林	定休日	14:00–14:50 ◎ピラLower+ 松本	13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 山田		14:30–15:15 Power Basic 足立
			14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 松本											14:40–15:30 ◎ピラLower+ 林		14:10–14:40 ◎ピラControlF 足立								
	15:00–15:30 ◎ピラPerBackBody 三田							15:40–16:10 ◎ピラStretchC 田中	15:00–15:30 ◎ピラChestSR 足立		15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 松本		15:00–15:50 ◎ピラLower+ 松本		15:00–15:45 Power Waist Shape 三田		15:30–16:20 ◎ピラLower+ 松本	15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 田中		15:20–15:50 ◎ピラPerBackBody 三田	15:00–15:50 ◎ピラLower+ 林		
		16:30–17:20 ◎ピラLower+ 山田		16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 松本					16:00–16:50 ◎ピラLower+ 林		16:30–17:20 ◎ピラJumpM 足立							16:20–16:50 ◎ピラRefCore 山田					
													17:00–17:30 ◎ピラPerBackBody 田中											
			17:40–18:30 ◎ピラLower+ 林	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 松本						17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 山田	18:00–18:30 ◎ピラHipLine 足立			17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 林				17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 松本						
		18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 山田				18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 林	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 林	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 松本	18:20–19:10 ◎ピラB+ 山田				18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 林		18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 田中	18:30–19:00 ◎ピラHipLine 足立					18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 松本	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 松本	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 足立
	18:40–19:30 ◎ピラA+ 足立									19:10–19:40 ◎ピラRefCore 山田				18:50–19:40 ◎ピラLower+ 林			18:30–19:20 ◎ピラA+ 足立	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 松本		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 松本	18:30–19:15 Power Waist Shape 足立		
		19:30–20:00 ◎ピラRefCore 山田	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 林			19:20–20:10 ◎ピラB+ 山田	19:30–20:20 ◎ピラA+ 足立	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 松本	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 山田				19:30–20:20 ◎ピラLower+ 林		19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 田中	19:30–20:15 Power Waist Shape 足立	19:50–20:20 ◎ピラcore 足立			19:50–20:20 ◎ピラControlF 足立	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 松本	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 林	19:20–20:10 ◎ピラJumpM 足立
	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 足立									20:10–20:40 ◎ピラPerBackBody 田中				20:10–20:40 ◎ピラStretchC 田中						20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 足立				
	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 足立	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 林	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 林			20:40–21:10 ◎ピラRefCore 山田	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 田中	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 松本	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 田中	21:10–22:00 ◎ピラB&A+ 田中			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 松本	21:10–21:40 ◎ピラRefBody 田中	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 林	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 林	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 山田		21:00–21:45 Strong Hip&Legs 足立	20:50–21:40 ◎ピラWaist+ 山田	20:50–21:40 ◎ピラB+ 山田	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 林	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 林
						21:40–22:10 ◎ピラStretchC 田中																		

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
08:30-09:20 ◎ピラLower+ 松本	定休日			08:30-09:00 ◎ピラControlF 足立	
		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 林	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 三田	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 足立	
10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 松本					10:00-10:50 ◎ピラJumpM 三田
		11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 林	11:00-11:50 ◎ピラA+ 三田	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 松本	
11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 林					11:30-12:15 Boost Upper&Lower 三田
		●12:30-13:20 ◎ピラLower+ 山田	12:30-13:20 ◎ピラB+ 山田	●12:30-13:20 ◎ピラLower+ 松本	
12:50-13:20 ◎ピラBackStyle 三田					13:00-13:30 ◎ピラPerBackBody 足立
13:50-14:20 ◎ピラHipLine 三田					
		14:00-14:45 Boost Upper&Lower 山田	14:00-14:30 ◎ピラControlF 足立	14:00-14:50 ◎ピラWaist+ 山田	
14:50-15:40 ◎ピラUpper+ 林			15:00-15:30 ◎ピラStretchC 足立		
		15:15-16:00 Power Waist Shape 三田			
					●16:40-17:30 ◎ピラWaist+ 山田
17:00-17:30 ◎ピラPerBackBody 足立			17:00-17:30 ◎ピラRefCore 山田	17:00-17:50 ◎ピラB+ 山田	
18:00-18:30 ◎ピラcore 足立		18:10-18:55 Power Basic 山田	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 松本		18:00-18:30 ◎ピラRefCore 山田
				●18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 林	
					19:00-19:45 Power Basic 山田
		19:30-20:20 ◎ピラLower+ 松本	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 松本		
		20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 松本	20:50-21:40 ◎ピラWaist+ 山田		

【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+