2026年3月レッスンスケジュール Rintosull 千鳥橋店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月19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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	–	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	–
	定休日	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 金村 10:50–11:35 Power Basic 内野 12:05–12:55 ◎ビラLower+ 金村 13:20–13:50 ◎ビラBackStyle 五十川 18:20–19:10 ◎ビラB+ 井澤 19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 五十川 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 井澤	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 金村 10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 五十川 ●12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 内野 18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 井澤 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 井澤 21:00–21:45 Strong Back&Arms 内野	09:30–10:00 ◎ビラcore 井澤 10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 井澤 11:50–12:35 Boost Upper&Lower 井澤 15:00–15:50 ◎ビラLower+ 中村 18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 五十川 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 五十川 21:00–21:30 ◎ビラControlF 五十川	09:30–10:15 Strong Back&Arms 内野 10:45–11:15 ◎ビラRefCore 内野 11:45–12:35 ◎ビラLower+ 金村 13:05–13:55 ◎ビラA+ 井澤 18:20–19:10 ◎ビラB+ 井澤 19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 井澤 21:00–21:30 ◎ビラStretchC 井澤	09:30–10:00 ◎ビラControlF 五十川 10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 内野 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 五十川 13:10–13:40 ◎ビラStretchC 五十川 18:25–19:15 ◎ビラH&L+ 内野 19:45–20:30 Power Basic 内野 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 石原	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 内野 10:20–10:50 ◎ビラRefCore 内野 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 五十川 12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 内野 14:00–14:30 ◎ビラControlF 五十川 15:00–15:45 Boost Upper&Lower 五十川 16:15–17:05 ◎ビラUpper+ 辻谷	定休日	09:30–10:00 ◎ビラControlF 五十川 10:30–11:15 Power Basic 勝井 11:45–12:35 ◎ビラUpper+ 金村 13:05–13:35 ◎ビラStretchC 五十川 18:40–19:10 ◎ビラRefCore 勝井 19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 内野 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 内野	09:30–10:15 Power Basic 五十川 10:45–11:35 ◎ビラLower+ 山下 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 内野 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 内野	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 中村 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 中村 12:10–12:40 ◎ビラControlF 五十川 13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 五十川 18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 五十川 19:45–20:30 Power Basic 内野 21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 内野	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 五十川 10:30–11:20 ◎ビラLower+ 金村 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 金村 17:25–18:10 Strong Back&Arms 五十川 18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 藤林 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 五十川 21:00–21:30 ◎ビラRefBody 五十川	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 内野 10:30–11:20 ◎ビラLower+ 内野 11:50–12:40 ◎ビラA+ 井澤 17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 内野 18:25–19:15 ◎ビラWaist+ 内野 19:45–20:30 Boost Upper&Lower 井澤 21:00–21:30 ◎ビラStretchC 井澤	09:00–09:50 ◎ビラB+ 内野 10:20–11:05 Strong Back&Arms 内野 11:35–12:25 ◎ビラH&L+ 五十川 12:55–13:45 ◎ビラUpper+ 内野 14:15–14:45 ◎ビラControlF 五十川 15:15–16:05 ◎ビラLower+ 五十川 16:35–17:25 ◎ビラJumpM 井澤	定休日	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 内野 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 山下 12:10–13:00 ◎ビラLower+ 山下 17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 内野 18:40–19:10 ◎ビラRefBody 内野 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 池内 21:00–21:45 Power Basic 池内	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 五十川 10:30–11:15 Boost Upper&Lower 五十川 11:45–12:35 ◎ビラUpper+ 金村 13:05–13:55 ◎ビラLower+ 金村 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 池内 20:00–20:30 ◎ビラcore 池内 21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 池内	09:30–10:15 Power Basic 井澤 10:45–11:15 ◎ビラTotalBody 井澤 11:45–12:35 ◎ビラUpper+ 五十川 14:30–15:20 ◎ビラLower+ 中村 17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 五十川 ●18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 五十川 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 池内 21:00–21:30 ◎ビラRefBody 池内	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 内野 10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 内野 11:50–12:40 ◎ビラB+ 池内 18:25–19:10 Strong Back&Arms 内野 19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 池内 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 池内	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 内野 10:00–10:50 ◎ビラLower+ 内野 11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 五十川 12:40–13:25 Power Basic 五十川 13:55–14:45 ◎ビラH&L+ 内野 15:15–15:45 ◎ビラBackStyle 五十川 16:15–16:45 ◎ビラControlF 五十川	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 池内 ●10:20–11:10 ◎ビラB+ 池内 11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 五十川 12:40–13:25 Boost Upper&Lower 内野 13:55–14:25 ◎ビラcore 池内 14:55–15:45 ◎ビラB&A+ 内野 16:15–17:05 ◎ビラLower+ 五十川	定休日	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 内野 10:45–11:35 ◎ビラLower+ 山下 11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 五十川 12:05–12:55 ◎ビラUpper+ 山下 13:25–13:55 ◎ビラRefCore 内野 18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 内野 19:40–20:30 ◎ビラB+ 池内 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 池内	臨時休業

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
-	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
臨時休業	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 中村	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 池内	08:00-09:30 ◎ビラRefBody 池内	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 内野	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 五十川	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 金村
	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 中村	10:50-11:35 Power Basic 池内	10:00-10:45 Boost Upper&Lower 勝井	10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 内野	10:30-11:20 ◎ビラB+ 五十川	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 金村
		12:05-12:55 ◎ビラLower+ 五十川	11:15-12:05 ◎ビラH&L+ 内野	11:40-12:10 ◎ビラcore 池内	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 山下	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 井澤
		13:25-13:55 ◎ビラBackStyle 五十川	12:35-13:25 ◎ビラUpper+ 勝井	12:40-13:30 ◎ビラB+ 池内		13:10-14:00 ◎ビラJumpM 井澤
			13:55-14:45 ◎ビラLower+ 池内	14:00-14:30 ◎ビラRefCore 内野		
			15:15-15:45 ◎ビラcore 池内	15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 池内		
			16:15-17:05 ◎ビラB&A+ 内野	16:15-16:45 ◎ビラRefBody 池内		
		18:20-19:10 ◎ビラLower+ 池内			18:40-19:10 ◎ビラStretchC 井澤	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 池内
	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 五十川	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 五十川			19:40-20:30 ◎ビラLower+ 井澤	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 五十川
	21:00-21:45 Power Basic 五十川	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 五十川			21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 内野	21:00-21:30 ◎ビラControlF 五十川

【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
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	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 Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ビラA+	Advance+	50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+