2026年5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04月30日02:07 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	-
		08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 緒方		08:30–09:20 ◎ビラB+ 池内	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 緒方				08:30–09:00 ◎ビラTotalBody 内野													10分 08:30–09:00 ◎ビラControlF 五十川	
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中村	09:50–10:40 ◎ビラWaist+ 池内		09:50–10:40 ◎ビラB&A+ 緒方	09:50–10:20 ◎ビラRefCore 緒方	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 中村	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 五十川	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 緒方	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 池内		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 中村	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 池内	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 池内	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 五十川	10分 09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 五十川	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 中村		09:30–10:00 ◎ビラRefCore 内野	10分 09:30–10:00 ◎ビラHipLine 五十川	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 内野	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中村	09:30–10:20 ◎ビラB+ 池内	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 池内	
	●10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 中村	11:10–12:00 ◎ビラLower+ 山下		11:10–11:40 ◎ビラcore 池内	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 内野	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 中村	10分 10:50–11:20 ◎ビラStretchC 五十川	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 上平	10:50–11:35 Power Basic 内野		●10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 中村	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 池内	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 池内	10:50–11:40 ◎ビラB+ 内野	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 上平	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 中村		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 金村	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 池内	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 五十川	●10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 中村	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 緒方	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 緒方	
	12:10–12:40 ◎ビラcore 池内	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 山下		10分 12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 五十川	11:50–12:35 Power Basic 池内	10分 11:40–12:10 ◎ビラChestSR 五十川	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 金村	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 緒方	12:05–12:35 ◎ビラHipLine 五十川		10分 12:10–12:40 ◎ビラControlF 五十川	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 金村	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 池内	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 金村	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 上平	11:40–12:30 ◎ビラA+ 井澤		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 金村	11:50–12:35 Power Waist Shape 池内	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 金村	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 緒方	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 緒方	10分 12:10–12:40 ◎ビラChestSR 五十川	
		13:50–14:35 Power Basic 緒方		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 山下		12:40–13:10 ◎ビラHipLine 五十川	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 金村		13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 山下		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 金村		13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 金村	13:10–14:00 ◎ビラA+ 井澤	10分 13:00–13:30 ◎ビラChestSR 五十川			13:10–13:55 Power Waist Shape 内野	13:05–13:55 ◎ビラH&L+ 緒方	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 金村	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 上平	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 上平	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 山下	
		15:05–15:55 ◎ビラLower+ 上平		14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 山下	14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 緒方	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 上平			15:00–15:50 ◎ビラLower+ 山下							14:00–14:50 ◎ビラLower+ 上平							14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 山下	
		16:25–16:55 ◎ビラRefCore 池内		15:50–16:35 Power Waist Shape 緒方	15:30–16:20 ◎ビラLower+ 緒方	15:30–16:20 ◎ビラLower+ 上平			16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 池内							15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 上平							15:50–16:35 Power Basic 緒方	
		17:25–18:15 ◎ビラUpper+ 上平		17:05–17:35 ◎ビラHipLine 五十川	16:50–17:20 ◎ビラTotalBody 内野	16:50–17:35 Power Waist Shape 内野		17:25–18:15 ◎ビラLower+ 上平	10分 17:40–18:10 ◎ビラChestSR 五十川			17:25–17:55 ◎ビラChestSR 緒方	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 山下	17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 内野	17:25–18:15 ◎ビラUpper+ 上平	16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 内野			10分 16:50–17:20 ◎ビラControlF 五十川	16:50–17:20 ◎ビラTotalBody 内野			17:05–17:55 ◎ビラWaist+ 池内	
	17:45–18:15 ◎ビラChestSR 五十川				17:50–18:40 ◎ビラB&A+ 内野											17:40–18:25 Strong Back&Arms 内野		17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 緒方			17:10–17:55 Strong Back&Arms 内野				
	18:45–19:30 Strong Hip&Legs 五十川						18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 上平	18:45–19:30 Strong Back&Arms 池内			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 上平	18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 緒方	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 山下	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 上平	18:45–19:35 ◎ビラJumpM 井澤			18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 上平	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 緒方		18:25–19:15 ◎ビラJumpM 井澤			
							19:45–20:30 Power Basic 内野				20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 内野	19:45–20:30 Power Waist Shape 五十川	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 緒方	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 内野	20:00–20:45 Power Waist Shape 内野			20:00–20:50 ◎ビラLower+ 上平	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 池内	19:00–19:30 ◎ビラcore 池内	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 上平	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 上平	
	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 内野							20:00–20:50 ◎ビラJumpM 井澤				10分 21:00–21:30 ◎ビラHipLine 五十川	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 緒方	21:00–21:45 Power Basic 池内	20:00–20:45 Power Basic 五十川				21:00–21:30 ◎ビラChestSR 緒方	20:00–21:45 Power Basic 五十川	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 上平	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 緒方		
	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 内野					21:00–21:50 ◎ビラLower+ 上平		21:20–21:50 ◎ビラRefCore 池内			21:00–21:30 ◎ビラRefCore 内野				21:20–21:50 ◎ビラRefBody 内野			21:20–21:50 ◎ビラRefBody 緒方		21:15–21:45 ◎ビラRefBody 池内	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 上平	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 上平		

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Upper+ 中村	09:30-10:15 Power Waist Shape 内野	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 内野	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 上平	10分 09:30-10:00 ◎ピラHipLine 五十川	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 中村	定休日
●10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 中村	10:45-11:35 ◎ピラUpper+ 金村	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 山下	10:45-11:35 ◎ピラLower+ 山下	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 緒方	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 中村	
12:10-12:55 Power Waist Shape 緒方	12:05-12:55 ◎ピラLower+ 金村	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 山下	12:05-12:55 ◎ピラUpper+ 山下	11:50-12:35 Power Basic 緒方	11:40-12:10 ◎ピラRefCore 内野	
13:25-14:15 ◎ピラLower+ 上平			13:25-14:15 ◎ピラA+ 井澤		12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 緒方	
		15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 金村			14:50-15:20 ◎ピラChestSR 緒方	
		16:20-17:10 ◎ピラLower+ 金村			15:50-16:35 Power Waist Shape 内野	
17:20-18:10 ◎ピラJumpM 井澤			17:05-17:55 ◎ピラJumpM 井澤	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 緒方	17:05-17:55 ◎ピラH&L+ 内野	
18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 五十川	10分 18:40-19:10 ◎ピラChestSR 五十川	18:45-19:30 Strong Back&Arms 緒方	18:25-19:15 ◎ピラLower+ 上平	18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 内野		
20:00-20:50 ◎ピラA+ 井澤	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 上平	10分 20:00-20:30 ◎ピラHipLine 五十川	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 内野	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 上平		
10分 21:20-21:50 ◎ピラBackStyle 五十川	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 上平	21:00-21:30 ◎ピラChestSR 五十川	21:00-21:30 ◎ピラHipLine 井澤	21:20-21:50 ◎ピラRefBody 内野		

【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	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+