2026年6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06月11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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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Lower+ 緒方							08:30–09:20 ◎ピラB+ 上平							08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 緒方					
	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 池内	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 五十川	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 緒方	09:30–10:20 ◎ピラB+ 上平	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 五十川	09:50–10:20 ◎ピラBackStyle 五十川		09:30–10:00 ◎ピラHipLine 五十川	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 五十川	09:30–10:20 ◎ピラB+ 緒方	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 池内	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 上平	09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 池内		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 上平	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 緒方	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 池内	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 緒方	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 緒方	09:50–10:40 ◎ピラB+ 上平		09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 五十川	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 池内	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 上平
	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 池内	10:30–11:00 ◎ピラControlF 五十川	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 緒方	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 上平	10:45–11:15 ◎ピラStretchC 五十川	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 池内		10:30–11:00 ◎ピラStretchC 五十川	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 五十川	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 緒方	10:45–11:35 ◎ピラWaist+ 緒方	10:50–11:40 ◎ピラB+ 上平	11:10–11:40 ◎ピラHipLine 五十川		10:50–11:40 ◎ピラB+ 上平	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 池内	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 五十川	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 緒方	10:50–11:35 Strong Back&Arms 緒方	11:10–11:40 ◎ピラRefCore 上平		10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 五十川	10:50–11:20 ◎ピラcore 池内	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 上平
	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 緒方		11:50–12:35 Power Waist Shape 五十川		11:45–12:35 ◎ピラB+ 池内			11:30–12:20 ◎ピラLower+ 池内	11:30–12:15 Strong Back&Arms 緒方							11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 池内	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 五十川	12:05–12:35 ◎ピラcore 池内					11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 池内	11:50–12:40 ◎ピラB+ 上平	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 緒方
	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 五十川			12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 池内		12:10–12:40 ◎ピラRefBody 池内				12:05–12:35 ◎ピラControlF 五十川	12:05–12:35 ◎ピラRefBody 緒方	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 五十川	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 五十川		12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 緒方				12:05–12:55 ◎ピラWaist+ 上平	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 五十川					
		12:50–13:20 ◎ピラRefBody 緒方						12:50–13:35 Power Basic 池内									12:50–13:40 ◎ピラLower+ 池内					12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 上平		
	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 五十川										13:05–13:55 ◎ピラUpper+ 池内		13:20–14:10 ◎ピラWaist+ 上平			13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 上平			13:25–14:15 ◎ピラB+ 上平	13:25–14:10 Strong Hip&Legs 緒方				13:10–14:00 ◎ピラB+ 池内
				13:30–14:00 ◎ピラRefBody 池内		13:25–14:10 Power Basic 緒方																		
					14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 上平																			
						14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 五十川							14:40–15:30 ◎ピラLower+ 上平							14:40–15:10 ◎ピラChestSR 緒方						
																				15:40–16:30 ◎ピラWaist+ 上平				
						16:00–16:30 ◎ピラHipLine 五十川							16:00–16:30 ◎ピラRefCore 池内												
																		17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 上平		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 上平				
						17:00–17:50 ◎ピラB+ 池内							17:00–17:45 Strong Back&Arms 池内		17:25–18:10 Power Waist Shape 緒方								17:05–17:55 ◎ピラUpper+ 緒方		
			17:40–18:10 ◎ピラControlF 五十川													17:45–18:15 ◎ピラTotalBody 五十川						17:20–18:10 ◎ピラLower+ 上平		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 緒方
					17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 池内							17:40–18:10 ◎ピラControlF 五十川							18:00–18:30 ◎ピラBackStyle 五十川						
	18:45–19:30 Strong Back&Arms 五十川	18:25–19:10 Strong Hip&Legs 緒方	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 五十川	18:45–19:15 ◎ピラcore 池内				18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 池内	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 緒方		18:40–19:10 ◎ピラRefCore 池内	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 五十川			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 緒方	18:45–19:30 Strong Back&Arms 五十川	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 池内	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 池内				18:40–19:30 ◎ピラB+ 上平	18:25–19:15 ◎ピラWaist+ 上平	
					19:00–19:30 ◎ピラcore 池内					19:00–19:30 ◎ピラBackStyle 五十川									19:00–19:30 ◎ピラControlF 五十川					19:00–19:30 ◎ピラChestSR 緒方
	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 上平			19:45–20:30 Strong Hip&Legs 緒方					19:40–20:30 ◎ピラLower+ 上平		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 緒方							19:40–20:30 ◎ピラB+ 上平				19:45–20:30 Strong Hip&Legs 緒方	
	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 上平		20:00–20:30 ◎ピラcore 池内		20:00–20:50 ◎ピラLower+ 上平			20:00–20:30 ◎ピラChestSR 緒方		20:00–20:30 ◎ピラRefCore 上平		20:00–20:30 ◎ピラcore 池内			20:00–20:30 ◎ピラControlF 五十川		20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 五十川		20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 上平		20:00–20:45 Strong Back&Arms 緒方		20:00–20:30 ◎ピラRefBody 池内
	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 上平	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 上平	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 池内	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 緒方	21:20–22:10 ◎ピラWaist+ 上平			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 緒方	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 上平	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 上平	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 緒方	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 池内			21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 五十川	21:20–22:10 ◎ピラLower+ 上平	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 五十川	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 上平	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 五十川			21:15–21:45 ◎ピラRefCore 緒方	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 緒方	21:00–21:30 ◎ピラcore 池内

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
－	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 ◎ピラH&L+ 池内 10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 池内 12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 五十川 19:00-19:30 ◎ピラRefCore 上平 20:00-20:30 ◎ピラChestSR 緒方 21:00-21:45 Strong Back&Arms 緒方	08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 池内 09:50-10:20 ◎ピラHipLine 五十川 10:50-11:20 ◎ピラChestSR 緒方 11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 上平 13:20-14:10 ◎ピラLower+ 池内 14:40-15:10 ◎ピラControlF 五十川 15:40-16:30 ◎ピラB+ 上平 17:00-17:45 Strong Hip&Legs 緒方	定休日	09:30-10:15 Strong Back&Arms 五十川 10:45-11:15 ◎ピラHipLine 五十川 11:45-12:15 ◎ピラChestSR 緒方 12:45-13:35 ◎ピラLower+ 緒方 18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 緒方 20:00-20:50 ◎ピラB+ 池内 21:20-21:50 ◎ピラcore 池内	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 上平 10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 池内 12:10-12:55 Strong Hip&Legs 池内 13:25-13:55 ◎ピラRefCore 上平 18:20-19:10 ◎ピラB+ 池内 19:40-20:30 ◎ピラLower+ 緒方 21:00-21:30 ◎ピラControlF 五十川

【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	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+