2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 大井町店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月24日02:01 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	－
		08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 李		08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 若月	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 李	08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 浅沼			08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 若月							08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 浅沼							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 若月	
	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊瀬	09:10–10:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 李		08:50–09:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 若月	09:10–10:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 李	08:50–09:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邉	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 加藤	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊瀬	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 若月		09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山岡	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邉	09:00–09:45 Power Waist Shape 浅沼	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 浅沼	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊瀬	08:50–09:35 Strong Back&Arms 浅沼		09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 李	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 設楽	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邉	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 加藤	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊瀬	09:10–10:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 李	
	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊瀬	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 澤谷		10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 李	10:20–11:05 Power Basic 浅沼	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邉	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 加藤	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊瀬	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山岡		10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 李	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邉	10:10–10:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 浅沼	10:00–10:45 Strong Hip&Legs 浅沼	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊瀬	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 若月		10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 李	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 設楽	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邉	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗcore 加藤	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊瀬	●10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 李	
		11:10–11:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 澤谷		11:10–11:55 Boost Upper&Lower 李	11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 浅沼	11:10–11:55 Power Basic 李			11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 山岡					11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 澤谷		11:10–11:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 若月						11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山岡		11:35–12:05 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 山岡
	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊瀬	12:00–12:45 Strong Back&Arms 若月		12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 山岡	12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 澤谷	12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 浅沼	11:40–12:25 Strong Back&Arms 若月	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊瀬	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 浅沼		11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 若月	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神谷	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 若月	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 澤谷	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊瀬	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 山岡		11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 山岡	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 設楽	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗcore 浅沼	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山岡	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊瀬		
	13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗcore 澤谷	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 李		13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 山岡	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗA+ 澤谷	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 浅沼	13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 若月	13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 若月			13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神谷	13:50–14:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 李		13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 若月	13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 澤谷	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山岡		12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山岡	13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗcore 澤谷	12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 浅沼	12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山岡	12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 若月	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 山岡	
	14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 澤谷		定休日		14:20–14:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 浅沼				14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗcore 浅沼	定休日		14:40–15:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 浅沼	14:50–15:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 浅沼	13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 若月	14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 澤谷	14:00–14:45 Power Basic 李	定休日	13:40–14:25 Power Basic 若月	14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 澤谷	13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 李	13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 澤谷	13:40–14:25 Power Basic 若月	13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 山岡	定休日
		16:30–17:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 山岡														16:10–16:40 ◎ﾋﾞﾗcore 山岡							14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 山岡	
																						14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 李		
		17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗcore 山岡		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 若月	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 山岡	17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 山岡	17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 山岡	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 李	17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山岡					17:20–18:05 Power Waist Shape 若月	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 李	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 李			16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 李					17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 李	
	17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 浅沼																			17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 李				
		18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 若月		18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山岡	18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 山岡	18:10–18:40 ◎ﾋﾞﾗcore 山岡		18:10–18:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 若月	18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 若月		18:10–18:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 浅沼	18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 若月			18:05–18:35 ◎ﾋﾞﾗRefCore 李		18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 澤谷	18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 浅沼			17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 李	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邉	
	18:50–19:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 浅沼						18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 設楽				19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 澤谷	18:50–19:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山岡	18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 若月	18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 設楽	18:30–19:15 Power Waist Shape 李			19:10–19:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 澤谷	18:50–19:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 浅沼	18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 浅沼	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 澤谷	19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗcore 山岡	
		19:20–19:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 若月		19:20–19:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 山岡	19:20–19:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 澤谷	19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 李		19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 李	19:20–19:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 浅沼		19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 設楽		19:30–20:15 Power Basic 李	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 設楽	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邉			20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 若月	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 李	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 李	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 山岡	20:00–20:45 Strong Hip&Legs 山岡	
	19:50–20:35 Strong Hip&Legs 山岡							20:10–20:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 浅沼																
							20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 設楽	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗcore 浅沼			20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 若月	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 李	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 李	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 設楽	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邉			20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 若月	20:50–21:35 Strong Hip&Legs 澤谷	20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 李	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山岡	21:10–21:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 山岡	
	21:10–21:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 山岡																							

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	-
					08:00-08:50 ◎ビラB+ 李	
09:00-09:30 ◎ビラHipLine 山岡	09:00-09:45 Power Waist Shape 山岡	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 若月	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 加藤	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 伊瀬	09:10-09:40 ◎ビラRefCore 李	
10:00-10:30 ◎ビラPerBackBody 山岡	10:10-10:40 ◎ビラBackStyle 山岡	10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 若月	10:10-11:00 ◎ビラB+ 加藤	10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 伊瀬	10:00-10:50 ◎ビラJumpM 山岡	
11:00-11:50 ◎ビラLower+ 山岡	11:00-11:30 ◎ビラRefCore 李		11:20-11:50 ◎ビラcore 澤谷		11:10-11:40 ◎ビラTotalBody 山岡	
		11:40-12:10 ◎ビラControlF 山岡		11:40-12:30 ◎ビラLower+ 伊瀬		
12:20-13:05 Strong Back&Arms 浅沼		12:40-13:25 Boost Upper&Lower 山岡	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 澤谷	13:00-13:30 ◎ビラRefBody 若月	●12:00-12:50 ◎ビラB&A+ 若月 13:10-13:40 ◎ビラRefCore 李	
13:40-14:10 ◎ビラControlF 浅沼		14:00-14:30 ◎ビラRefCore 李		14:00-14:30 ◎ビラRefCore 山岡	14:00-14:45 Power Basic 若月	定休日
					17:00-17:30 ◎ビラcore 澤谷	
			17:40-18:10 ◎ビラRefCore 李			
18:20-19:05 Power Waist Shape 浅沼	●18:00-18:50 ◎ビラWaist+ 李	18:00-18:30 ◎ビラBackStyle 浅沼	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 設楽	18:00-18:30 ◎ビラBackStyle 浅沼	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 渡邉	
	19:10-19:40 ◎ビラTotalBody 浅沼	18:50-19:35 Strong Hip&Legs 浅沼		18:50-19:20 ◎ビラControlF 浅沼	19:00-19:50 ◎ビラLower+ 渡邉	
19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 浅沼	20:00-20:30 ◎ビラHipLine 浅沼	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 李	19:40-20:30 ◎ビラB+ 設楽	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 渡邉		
21:00-21:30 ◎ビラRefCore 浅沼	20:50-21:40 ◎ビラB+ 李	20:50-21:40 ◎ビラB+ 李	20:50-21:40 ◎ビラLower+ 設楽	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 渡邉		

【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
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎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 Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ビラ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+