2026年6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16日02:09 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	－
	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 山岡	09:00–09:50 ◎ビラB+ 若月	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 浅沼	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 加藤	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 伊瀬	08:00–08:30 ◎ビラChestSR 澤谷	定休日	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 杉山	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 設楽	09:00–09:45 Power Basic 若月	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 加藤	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 伊瀬	08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 若月	定休日	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 中津	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 杉山	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 浅沼	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 加藤	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 伊瀬	08:00–08:30 ◎ビラcore 山岡	定休日	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 浅沼	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 設楽	臨時休業
	10:00–10:45 Power Basic 山岡	10:20–10:50 ◎ビラControlF 若月	10:00–10:30 ◎ビラTotalBody 浅沼	10:10–11:00 ◎ビラB&A+ 加藤	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 伊瀬	08:50–09:40 ◎ビラA+ 澤谷		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 杉山	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 設楽	10:20–10:50 ◎ビラControlF 若月	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 加藤	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 伊瀬	08:50–09:35 Strong Hip&Legs 若月		10:10–11:00 ◎ビラLower+ 中津	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 杉山	10:00–10:30 ◎ビラcore 浅沼	10:20–11:10 ◎ビラB+ 加藤	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 伊瀬	08:50–09:35 Strong Hip&Legs 山岡		09:50–10:40 ◎ビラH&L+ 浅沼	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 設楽	
	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 若月	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 山岡	11:00–11:50 ◎ビラH&L+ 若月	11:30–12:00 ◎ビラcore 澤谷	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 伊瀬	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 杉山		11:40–12:10 ◎ビラcore 山岡	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 設楽	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 中津	11:40–12:10 ◎ビラcore 山岡	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 伊瀬	10:00–10:50 ◎ビラA+ 澤谷		11:20–11:50 ◎ビラRefCore 若月	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 渡邉	10:00–10:30 ◎ビラcore 浅沼	11:40–12:30 ◎ビラcore 山岡	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 伊瀬	10:00–10:30 ◎ビラTotalBody 若月		11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 中津	11:40–12:30 ◎ビラB+ 設楽	
						12:00–12:30 ◎ビラControlF 浅沼							11:10–11:40 ◎ビラStretchC 澤谷		12:10–12:55 Strong Back&Arms 若月		12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 杉山	12:40–13:10 ◎ビラBackStyle 山岡		10:50–11:35 Strong Back&Arms 若月			
	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 杉山	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 渡邉	12:20–12:50 ◎ビラControlF 若月	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 瀧澤		12:50–13:35 Strong Back&Arms 山岡		12:40–13:10 ◎ビラPerBackBody 山岡	13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 渡邉	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 杉山	12:40–13:10 ◎ビラBackStyle 山岡	12:50–13:20 ◎ビラPerBackBody 山岡	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 杉山		13:00–13:50 ◎ビラLower+ 渡邉		13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 杉山		12:00–12:50 ◎ビラLower+ 杉山	13:10–13:40 ◎ビラControlF 山岡		13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 渡邉	
		13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 渡邉	13:20–14:10 ◎ビラLower+ 中津	13:50–14:40 ◎ビラLower+ 瀧澤				13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 杉山	14:20–15:10 ◎ビラLower+ 渡邉	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 杉山	13:40–14:10 ◎ビラStretchC 澤谷	13:40–14:10 ◎ビラStretchC 山岡			13:20–14:10 ◎ビラLower+ 杉山		13:40–14:10 ◎ビラPerBackBody 澤谷	13:40–14:10 ◎ビラChestSR 澤谷		14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 杉山			14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 渡邉	
			14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 中津												14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 杉山				14:20–14:50 ◎ビラcore 浅沼					
																			15:20–15:50 ◎ビラBackStyle 浅沼					
												16:35–17:05 ◎ビラControlF 浅沼	16:30–17:20 ◎ビラH&L+ 渡邉											
											16:50–17:20 ◎ビラControlF 若月												16:50–17:35 Strong Hip&Legs 若月	
						17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 山岡						17:20–17:50 ◎ビラcore 浅沼				17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 杉山				17:20–17:50 ◎ビラHipLine 浅沼				
				17:40–18:10 ◎ビラControlF 浅沼	18:00–18:30 ◎ビラPerBackBody 山岡						17:40–18:10 ◎ビラRefBody 若月							17:40–18:10 ◎ビラRefBody 若月						
	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 杉山					18:10–18:40 ◎ビラcore 山岡			18:00–18:30 ◎ビラTotalBody 若月	17:50–18:20 ◎ビラTotalBody 若月			17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 渡邉							18:10–18:40 ◎ビラcore 浅沼		18:15–18:45 ◎ビラPerBackBody 澤谷	18:00–18:45 Power Basic 浅沼	
		18:50–19:20 ◎ビラcore 山岡	18:30–19:00 ◎ビラRefCore 若月	18:30–19:20 ◎ビラB+ 設楽	18:50–19:20 ◎ビラControlF 山岡	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 杉山		18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 浅沼	18:50–19:40 ◎ビラB&A+ 若月	18:40–19:30 ◎ビラA+ 澤谷	18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 設楽	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 杉山	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 杉山		18:20–18:50 ◎ビラHipLine 浅沼	18:20–18:50 ◎ビラTotalBody 若月	18:50–19:20 ◎ビラChestSR 澤谷	18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 設楽	18:30–19:00 ◎ビラStretchC 澤谷		19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 杉山			
	19:10–20:00 ◎ビラWaist+ 浅沼	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 杉山	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 杉山	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 設楽	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 渡邉			19:50–20:35 Power Basic 浅沼	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 山岡	19:50–20:20 ◎ビラTotalBody 浅沼	19:40–20:30 ◎ビラB+ 設楽	19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 渡邉			19:10–20:00 ◎ビラJumpM 山岡	19:10–19:40 ◎ビラRefBody 若月	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 若月	19:40–20:30 ◎ビラB+ 設楽	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 渡邉			19:10–19:40 ◎ビラStretchC 山岡	19:10–19:40 ◎ビラBackStyle 浅沼	
	20:20–20:50 ◎ビラChestSR 澤谷		20:30–21:20 ◎ビラLower+ 杉山						20:50–21:20 ◎ビラcore 浅沼	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 浅沼	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 設楽	20:30–21:20 ◎ビラUpper+ 渡邉			20:20–20:50 ◎ビラStretchC 山岡	20:00–20:50 ◎ビラJumpM 山岡			20:30–21:20 ◎ビラH&L+ 渡邉			20:00–20:45 Boost Upper&Lower 若月	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 若月	
	21:10–21:40 ◎ビラPerBackBody 澤谷	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 杉山		20:50–21:40 ◎ビラLower+ 設楽	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 渡邉			21:10–21:40 ◎ビラTotalBody 山岡							21:10–21:40 ◎ビラTotalBody 浅沼	21:10–21:40 ◎ビラPerBackBody 山岡	20:50–21:40 ◎ビラH&L+ 若月	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 設楽				21:10–21:40 ◎ビラRefCore 若月		

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	Aスタジオ
09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 杉山 10:20-11:10 ◎ピラLower+ 杉山 11:40-12:10 ◎ピラBackStyle 浅沼 12:40-13:10 ◎ピラcore 浅沼 17:40-18:10 ◎ピラControlF 若月 18:30-19:20 ◎ピラLower+ 設楽 19:40-20:30 ◎ピラB+ 設楽 20:50-21:40 ◎ピラWaist+ 設楽	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 伊瀬 10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 伊瀬 11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 伊瀬 13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 杉山 14:20-14:50 ◎ピラcore 浅沼 15:20-15:50 ◎ピラBackStyle 浅沼 18:15-19:05 ◎ピラA+ 山岡 19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 渡邉 20:30-21:20 ◎ピラH&L+ 渡邉	08:00-08:30 ◎ピラChestSR 澤谷 09:00-09:50 ◎ピラA+ 澤谷 10:20-11:10 ◎ピラJumpM 山岡 11:40-12:10 ◎ピラStretchC 山岡 12:40-13:30 ◎ピラLower+ 杉山 16:20-17:10 ◎ピラLower+ 杉山 17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 渡邉 18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 渡邉	定休日	09:00-09:30 ◎ピラPerBackBody 山岡 10:00-10:45 Power Basic 山岡 11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 中津 12:40-13:30 ◎ピラLower+ 中津 13:50-14:20 ◎ピラTotalBody 若月 14:40-15:10 ◎ピラControlF 若月 18:20-18:50 ◎ピラChestSR 澤谷 19:10-19:40 ◎ピラStretchC 山岡 20:00-20:45 Boost Upper&Lower 浅沼 21:10-21:40 ◎ピラControlF 浅沼	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 若月 10:00-10:30 ◎ピラControlF 若月 11:00-11:50 ◎ピラLower+ 杉山 12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 杉山 13:20-14:10 ◎ピラH&L+ 渡邉 14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 渡邉 18:10-18:40 ◎ピラcore 澤谷 19:00-19:30 ◎ピラBackStyle 澤谷 19:50-20:20 ◎ピラTotalBody 浅沼 20:45-21:30 Strong Hip&Legs 浅沼

【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+	30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

◎ … 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+