2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 千歳烏山店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月27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。

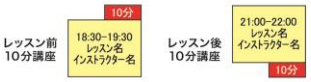
	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-
		08:00–08:50 ◎ピラLower+ 加藤		08:00–08:30 ◎ピラRefBody 加藤	08:00–08:50 ◎ピラB+ 加藤	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 大場			08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 加藤						08:00–08:50 ◎ピラLower+ 西村							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 西村	
	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 加藤	09:20–10:05 Strong Back&Arms 樋口		09:00–09:30 ◎ピラHipLine 長船	09:20–10:10 ◎ピラA+ 樋口	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 大場	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 樋口	09:00–09:50 ◎ピラB+ 樋口	09:20–09:50 ◎ピラChestSR 樋口		09:00–09:45 Strong Back&Arms 樋口	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 山住	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 大場	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 西村	09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 樋口	09:20–09:50 Rin–Ballet 樋口		09:00–09:30 Cardio Reform Blast 樋口	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 長船	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 大場	09:00–09:50 ◎ピラB+ 樋口	09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 樋口	09:20–10:10 ◎ピラA+ 樋口	
	10:20–11:05 Power Basic 山住	10:30–11:00 Rin–Ballet 樋口		10:00–10:30 ◎ピラTotalBody 長船	10:40–11:10 ◎ピラChestSR 樋口	10:40–11:10 ◎ピラStretchC 山住	10:00–10:30 Rin–Ballet 樋口	10:20–10:50 Cardio Reform Blast 樋口	10:20–11:05 Power Waist Shape 樋口		10:10–10:40 Rin–Ballet 樋口	10:00–10:45 Boost Upper&Lower 山住	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 大場	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 西村	10:00–10:50 ◎ピラA+ 樋口	10:20–11:05 Strong Back&Arms 樋口		10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 加藤	10:20–11:10 ◎ピラJumpM 長船	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 大場	10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 樋口	10:00–10:50 ◎ピラA+ 樋口	10:40–11:10 ◎ピラChestSR 樋口	
	11:30–12:00 ◎ピラcore 山住	11:30–12:00 ◎ピラBackStyle 長船		11:00–11:45 Strong Hip&Legs 加藤	11:40–12:10 ◎ピラRefBody 加藤	11:40–12:10 ◎ピラcore 山住	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 西村	11:20–11:50 ◎ピラPerBackBody 樋口	11:30–12:00 ◎ピラControlF 山住		11:10–11:40 ◎ピラBackStyle 樋口	11:10–12:00 ◎ピラB+ 加藤	11:40–12:10 ◎ピラControlF 山住	11:40–12:10 ◎ピラBackStyle 樋口	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 西村	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 加藤		11:20–12:10 ◎ピラB+ 加藤	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 長船	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 西村	11:20–11:50 ◎ピラStretchC 山住	11:20–12:10 ◎ピラB+ 樋口	11:40–12:25 Power Basic 山住	
	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 加藤	12:30–13:20 ◎ピラB+ 加藤		12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 西村	12:40–13:25 Power Waist Shape 樋口	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 西村	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 西村		12:30–13:20 ◎ピラLower+ 加藤		12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 加藤	12:30–13:20 ◎ピラH&L+ 加藤	12:40–13:30 ◎ピラB+ 山住	12:40–13:10 Cardio Reform Blast 樋口	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 西村	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 西村		12:40–13:25 Power Waist Shape 樋口	13:00–13:45 Power Basic 山住	13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 長船		12:40–13:30 ◎ピラLower+ 加藤	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 西村	
		13:50–14:35 Boost Upper&Lower 加藤		13:30–14:15 Power Basic 加藤	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 西村	13:50–14:20 ◎ピラRefBody 加藤	13:40–14:10 ◎ピラControlF 山住		13:50–14:40 ◎ピラB&A+ 加藤		13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 西村	13:50–14:40 ◎ピラWaist+ 山住		13:40–14:10 ◎ピラPerBackBody 樋口	14:00–14:30 Rin–Ballet 樋口	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 西村		13:50–14:20 ◎ピラPerBackBody 樋口		14:00–14:45 Strong Back&Arms 長船		14:00–14:30 ◎ピラRefBody 加藤	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 西村	
		15:00–15:30 Cardio Reform Blast 樋口		14:40–15:10 ◎ピラStretchC 山住	15:10–15:40 Rin–Ballet 樋口	14:50–15:35 Boost Upper&Lower 加藤			15:10–15:40 ◎ピラPerBackBody 樋口							15:30–16:00 Cardio Reform Blast 樋口							15:30–16:00 ◎ピラPerBackBody 樋口	
	16:10–17:00 ◎ピラB&A+ 加藤	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 長船		15:40–16:10 ◎ピラcore 山住	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 西村	16:10–16:40 ◎ピラControlF 長船			16:10–17:00 ◎ピラB+ 山住				16:30–17:15 Strong Back&Arms 加藤		16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 西村	16:30–17:15 Strong Hip&Legs 加藤		16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 西村					16:30–17:00 ◎ピラcore 山住	
				16:40–17:30 ◎ピラLower+ 西村		17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 西村					17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 長船							16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 加藤		17:10–18:00 ◎ピラJumpM 長船				
	17:30–18:20 ◎ピラB+ 加藤	17:20–18:10 ◎ピラJumpM 長船			17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 長船		17:40–18:10 ◎ピラcore 山住	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 西村	17:30–18:15 Strong Hip&Legs 山住			17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 加藤	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 長船	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 山住	17:50–18:35 Power Basic 山住	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 長船		17:40–18:10 ◎ピラStretchC 山住			17:30–18:15 Boost Upper&Lower 加藤	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 加藤	
				18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 西村	18:30–19:00 ◎ピラRefBody 長船	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 西村					18:20–19:10 ◎ピラJumpM 長船							18:00–18:50 ◎ピラB+ 加藤						
	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 山住						18:40–19:10 ◎ピラStretchC 山住	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 西村				18:40–19:30 ◎ピラLower+ 加藤	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 長船	18:40–19:10 ◎ピラControlF 山住	19:00–19:30 ◎ピラStretchC 山住	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 長船		18:40–19:10 ◎ピラcore 山住		18:30–19:15 Strong Hip&Legs 山住	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 西村	18:40–19:30 ◎ピラB+ 加藤	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 加藤	
							19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 大場	20:00–20:30 ◎ピラControlF 山住			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 西村	20:00–20:50 ◎ピラJumpM 長船	19:40–20:30 ◎ピラB+ 加藤	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 大場	20:00–20:30 ◎ピラControlF 長船			19:20–19:50 ◎ピラRefBody 加藤				20:00–20:50 ◎ピラWaist+ 長船	
	20:10–20:55 Power Waist Shape 長船																	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 西村	20:20–20:50 ◎ピラcore 山住	19:40–20:30 ◎ピラB+ 山住	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 大場			
	21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 長船						21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 大場	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 山住			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 西村	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 長船	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 加藤	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 大場	21:00–21:50 ◎ピラJumpM 長船			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 西村	21:20–21:50 ◎ピラStretchC 山住	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 山住	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 大場	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 長船	

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	–
09:00–09:50 ◎ピラB+ 山住	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 山住	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 大場	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 長舩	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 山住	08:00–08:30 ◎ピラRefBody 長舩	定休日
10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 山住	10:00–10:30 ◎ピラcore 山住	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 大場	10:20–11:05 Power Waist Shape 長舩	10:10–10:40 ◎ピラRefBody 加藤	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 樋口	
11:40–12:10 ◎ピラControlF 山住	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 長舩	11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 山住	11:30–12:15 Power Basic 加藤	11:10–12:00 ◎ピラB+ 加藤	10:00–10:30 Cardio Reform Blast 樋口	
12:40–13:30 ◎ピラLower+ 西村	12:20–12:50 ◎ピラRefBody 長舩	13:00–13:30 ◎ピラRefCore 山住			11:00–11:50 ◎ピラLower+ 西村	
16:30–17:00 ◎ピラcore 長舩		16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 加藤	16:00–16:30 ◎ピラHipLine 長舩		12:20–13:05 Power Waist Shape 長舩	
17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 西村	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 西村	17:40–18:25 Strong Hip&Legs 加藤	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 加藤	17:10–17:55 Power Basic 山住	13:30–14:00 ◎ピラStretchC 山住	
18:50–19:40 ◎ピラLower+ 西村	18:40–19:10 ◎ピラcore 長舩	18:50–19:20 ◎ピラRefCore 山住	18:20–19:10 ◎ピラB+ 加藤	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 山住	14:30–15:00 Rin-Ballet 樋口	
20:10–20:55 Strong Back&Arms 長舩	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 西村	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 山住	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 大場	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 加藤	15:30–16:00 ◎ピラControlF 山住	
21:20–21:50 ◎ピラHipLine 長舩	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 西村	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 加藤	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 大場	21:00–21:50 ◎ピラB+ 加藤	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 西村	
					17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 西村	

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	◎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
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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）



【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+