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

※2026年05月21日02:00 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	-
		08:00–08:45 Power Waist Shape 豊島		08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 豊島	08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 山田	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 高見			08:00–08:30 ◎ピラRefCore 高見							08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 高見							08:00–08:30 ◎ピラStretchC 山田	
		09:10–10:00 ◎ピラUpper+ 山田		09:20–09:50 ◎ピラChestSR 末竹	09:00–09:50 ◎ピラB+ 上脇	09:20–09:50 ◎ピラRefCore 高見			09:00–09:50 ◎ピラLower+ 高見													09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 上脇	
	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 高見						09:30–10:20 ◎ピラLower+ 高見	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 高見			09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 上脇	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 山田	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 末竹	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 高見	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 高見	09:20–10:05 Boost Upper&Lower 高見		09:30–10:00 ◎ピラControlF 豊島	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 豊島	09:30–10:20 ◎ピラA+ 末竹	08:30–10:00 ◎ピラStretchC 山田	09:30–10:15 Strong Back&Arms 山田		
		10:30–11:00 ◎ピラHipLine 山田		10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 山田	10:20–10:50 ◎ピラcore 末竹	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 上脇			10:20–10:50 ◎ピラStretchC 上脇			10:30–11:20 ◎ピラA+ 末竹	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 高見	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 山田		10:30–11:20 ◎ピラA+ 末竹				10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 上脇		10:20–11:05 Power Basic 高見	
	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 末竹						10:50–11:35 Strong Back&Arms 上脇	10:50–11:20 ◎ピラControlF 末竹			10:50–11:20 ◎ピラChestSR 末竹				10:50–11:35 Strong Hip&Legs 上脇			10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 上脇	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 高見	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 豊島		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 上脇		
		11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 上脇		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 豊島	11:20–12:10 ◎ピラJumpM 山田	11:40–12:10 ◎ピラcore 上脇		11:50–12:20 Rin-Ballet 末竹	11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 豊島		11:40–12:30 ◎ピラJumpM 山田	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 山田	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 山田	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 上脇	12:00–12:30 ◎ピラControlF 豊島	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 豊島		11:50–12:20 Cardio Reform Blast 末竹	12:00–12:30 ◎ピラRefCore 高見	11:50–12:40 ◎ピラB+ 豊島	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 末竹	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 上野	11:30–12:15 Strong Hip&Legs 山田	
	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 上脇						12:00–12:30 ◎ピラcore 上脇				11:50–12:40 ◎ピラJumpM 山田													
		12:50–13:20 ◎ピラPerBackBody 豊島		13:00–13:30 Rin-Ballet 末竹	12:40–13:25 Power Waist Shape 上脇	12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 豊島	13:00–13:50 ◎ピラB+ 豊島	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 高見	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 山田		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 山田	13:00–13:50 ◎ピラB+ 高見	13:00–13:50 ◎ピラWaist+ 高見	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 高見	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 高見		12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 豊島	13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 豊島	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 上脇			12:40–13:10 ◎ピラControlF 上脇	
	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 高見				13:50–14:20 ◎ピラBackStyle 山田				13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 豊島							14:10–14:40 Rin-Ballet 末竹							13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 高見	
		13:50–14:40 ◎ピラB+ 高見		14:00–14:45 Strong Hip&Legs 豊島		14:00–14:45 Power Basic 高見																		
					14:50–15:40 ◎ピラA+ 末竹				15:00–15:30 ◎ピラcore 上脇														15:00–15:30 ◎ピラBackStyle 山田	
		15:10–15:40 ◎ピラHipLine 山田										15:30–16:00 ◎ピラHipLine 豊島				15:10–16:00 ◎ピラB+ 豊島						15:30–16:00 ◎ピラPerBackBody 豊島		
				15:20–16:10 ◎ピラJumpM 山田		15:20–16:05 Strong Hip&Legs 豊島							16:00–16:50 ◎ピラJumpM 山田							15:30–16:20 ◎ピラWaist+ 高見					
		16:10–17:00 ◎ピラB&A+ 山田			16:10–16:40 ◎ピラStretchC 上脇			16:10–17:00 ◎ピラJumpM 山田	16:00–16:30 ◎ピラHipLine 山田							16:30–17:00 ◎ピラTotalBody 豊島							16:00–16:50 ◎ピラLower+ 上野	
				16:40–17:25 Boost Upper&Lower 山田		16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 豊島								16:50–17:20 ◎ピラcore 豊島										
					17:10–18:00 ◎ピラB&A+ 上脇				17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 豊島			17:20–17:50 ◎ピラcore 上脇	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 上脇		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 豊島			17:30–18:00 ◎ピラControlF 豊島	17:20–18:05 Strong Back&Arms 山田				17:10–18:00 ◎ピラJumpM 山田	
	17:30–18:00 ◎ピラStretchC 上脇	17:30–18:00 ◎ピラStretchC 上脇					17:40–18:10 ◎ピラHipLine 豊島	17:30–18:00 ◎ピラStretchC 上脇						17:50–18:20 ◎ピラPerBackBody 上脇								17:20–18:05 Strong Back&Arms 山田	
												18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 上脇												
	18:30–19:20 ◎ピラB+ 高見						18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 上脇	18:30–19:15 Strong Back&Arms 上脇			18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 豊島		18:40–19:10 ◎ピラRefCore 高見	18:50–19:35 Boost Upper&Lower 豊島	18:40–19:30 ◎ピラB+ 上脇			18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 豊島	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 高見	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 上脇	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 高見	18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 高見	
									19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 山田			19:40–20:30 ◎ピラB+ 豊島	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 上脇							19:40–20:30 ◎ピラB+ 高見	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 高見		
	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 山田						20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 豊島				20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 豊島			20:00–20:30 ◎ピラControlF 豊島	20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 上脇			19:50–20:35 Strong Back&Arms 上脇	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 山田				19:50–20:35 Strong Back&Arms 豊島	
	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 上脇						21:00–21:30 ◎ピラChestSR 末竹	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 山田			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 高見	21:00–21:30 ◎ピラControlF 豊島	21:00–21:50 ◎ピラB+ 高見	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 上脇	21:00–21:45 Power Waist Shape 豊島			21:00–21:30 ◎ピラChestSR 末竹	21:00–21:30 Rin-Ballet 末竹	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 上脇	21:00–21:45 Power Basic 豊島	21:00–21:50 ◎ピラB+ 高見	

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Upper+ 高見	
09:30-10:15 Power Waist Shape 豊島	09:30-10:20 ◎ビラA+ 末竹	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 小林	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 豊島	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 山田	09:20-10:05 Strong Hip&Legs 山田	
10:40-11:30 ◎ビラLower+ 高見	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 山田	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 山田	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 豊島	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 豊島	10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 山田	
12:00-12:30 ◎ビラPerBackBody 上脇	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 上野	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 山田	11:40-12:10 ◎ビラControlF 上脇	11:50-12:40 ◎ビラB+ 山田	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 小林	
13:00-13:45 Strong Hip&Legs 豊島			12:40-13:30 ◎ビラLower+ 高見	13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 豊島	12:50-13:35 Power Basic 豊島	
					14:00-14:30 ◎ビラHipLine 山田	定休日
					15:00-15:50 ◎ビラJumpM 山田	
	15:30-16:00 ◎ビラTotalBody 豊島	15:30-16:00 ◎ビラcore 上脇	15:30-16:00 Rin-Ballet 末竹			
					16:20-16:50 ◎ビラChestSR 末竹	
17:20-18:10 ◎ビラB+ 高見	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 高見	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 高見	17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 上脇	17:40-18:10 ◎ビラTotalBody 豊島	17:20-17:50 ◎ビラHipLine 豊島	
18:40-19:10 ◎ビラStretchC 山田	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 小林	18:50-19:35 Power Basic 高見	18:40-19:10 ◎ビラChestSR 末竹	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 上野		
19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 山田	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 山田	20:00-20:30 ◎ビラChestSR 末竹	19:40-20:30 ◎ビラB+ 高見	20:00-20:30 Cardio Reform Blast 末竹		
21:00-21:30 ◎ビラControlF 上脇	21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 山田	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 高見	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 高見	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 上脇		

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	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）

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+