2026年6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23日02:08 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
						08:00–08:50 ◎ビラA+ 末竹							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 上脇							08:00–08:30 ◎ビラChestSR 末竹					
						09:20–09:50 ◎ビラRefBody 深川							09:10–09:40 ◎ビラStretchC 上脇							09:00–09:30 Rin-Ballet 山田					
	09:30–10:15 Power Basic 上脇	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 上脇	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 山田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 上脇	09:30–10:15 Power Waist Shape 高見			09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 深川	09:30–10:15 Strong Back&Arms 上脇	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 深川	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 深川	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 深川			09:30–10:15 Power Waist Shape 上脇	09:30–10:15 Strong Back&Arms 豊島	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 豊島	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 山田	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 山田			09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 山田	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 山田	09:30–10:20 ◎ビラB+ 豊島
						10:20–10:50 ◎ビラStretchC 山田							10:20–11:10 ◎ビラLower+ 高見							10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 渡辺					
	10:40–11:10 ◎ビラcore 上脇	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 深川	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 上脇	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 上脇	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 深川			10:50–11:35 Strong Back&Arms 上脇	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 深川	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 上脇	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 山田	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 高見			10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 高見	10:40–11:10 ◎ビラHipLine 豊島	10:50–11:40 ◎ビラB+ 高見	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 山田	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 上脇			10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 末竹	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 山田	10:50–11:20 ◎ビラControlF 上脇
						11:20–12:10 ◎ビラB+ 山田							11:40–12:30 ◎ビラJumpM 山田							11:20–12:05 Power Basic 高見					
	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 高見	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 上脇	11:50–12:20 Cardio Reform Blast 末竹	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 深川	12:10–12:40 ◎ビラControlF 末竹	12:40–13:10 Rin-Ballet 末竹		12:00–12:30 ◎ビラRefCore 高見	12:00–12:50 ◎ビラWaist+ 高見	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 上脇	11:50–12:40 ◎ビラA+ 末竹	12:10–12:40 Rin-Ballet 末竹			12:00–12:30 ◎ビラTotalBody 豊島	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 上脇	12:10–12:40 ◎ビラControlF 末竹	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 高見	11:50–12:20 ◎ビラStretchC 豊島			11:50–12:40 ◎ビラB+ 高見	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 高見	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 山田
			12:50–13:20 Rin-Ballet 山田															12:50–13:20 ◎ビラTotalBody 末竹	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 上脇					12:40–13:10 ◎ビラRefCore 高見	
	13:00–13:30 ◎ビラStretchC 上脇	13:10–14:00 ◎ビラJumpM 山田			13:10–14:00 ◎ビラB+ 高見	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 深川		13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 深川		13:10–13:55 Power Basic 高見	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 深川	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 深川	13:00–13:30 ◎ビラPerBackBody 上脇		13:00–13:30 ◎ビラcore 上脇	13:00–13:50 ◎ビラJumpM 山田	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 豊島					12:50–13:40 ◎ビラLower+ 高見	13:00–13:50 ◎ビラJumpM 山田
													14:00–14:30 ◎ビラChestSR 末竹							13:40–14:30 ◎ビラLower+ 渡辺					
						15:00–15:30 ◎ビラBackStyle 山田							15:00–15:45 Power Basic 高見				15:00–15:30 Rin-Ballet 山田								
	15:30–16:00 Rin-Ballet 末竹											15:30–16:00 Rin-Ballet 山田								15:00–15:50 ◎ビラWaist+ 山田			15:30–16:00 ◎ビラHipLine 山田	
				16:00–16:50 ◎ビラB&A+ 深川		16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 深川							16:10–16:40 ◎ビラHipLine 山田											
								16:40–17:10 ◎ビラcore 上脇												16:20–17:05 Boost Upper&Lower 渡辺				
	17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 山田			17:20–17:50 Rin-Ballet 末竹	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 深川					17:20–18:05 Boost Upper&Lower 深川	17:00–17:50 ◎ビラJumpM 山田		17:10–17:40 Rin-Ballet 山田											
		17:30–18:15 Strong Hip&Legs 上脇	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 深川					17:40–18:30 ◎ビラLower+ 高見				17:40–18:10 ◎ビラRefCore 高見			17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 上脇	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 高見	17:40–18:10 ◎ビラStretchC 豊島		17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 豊島	17:30–18:00 ◎ビラRefCore 高見			17:30–18:20 ◎ビラB+ 高見	17:40–18:10 ◎ビラChestSR 末竹
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 高見			18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 山田	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 高見				18:40–19:10 ◎ビラRefCore 高見		18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 井上											17:50–18:20 Rin-Ballet 末竹		
		18:40–19:10 ◎ビラControlF 上脇	18:50–19:20 ◎ビラPerBackBody 上脇							18:30–19:15 Strong Hip&Legs 深川		18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 山田			18:40–19:10 ◎ビラcore 上脇	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 山田	18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 豊島	18:50–19:35 Power Waist Shape 山田	18:50–19:35 Boost Upper&Lower 高見			18:50–19:20 ◎ビラStretchC 山田	18:50–19:35 Boost Upper&Lower 上脇	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 豊島
	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 高見	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 深川	19:50–20:35 Power Waist Shape 上脇	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 深川	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 上脇				19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 山田	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 高見	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 井上	20:00–20:30 ◎ビラControlF 末竹			19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 豊島	20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 山田	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 高見	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 末竹	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 上脇			19:50–20:35 Boost Upper&Lower 上脇	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 高見	19:40–20:30 ◎ビラB+ 上脇
	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 山田	21:00–21:45 Power Basic 高見	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 深川	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 末竹	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 深川			21:00–21:45 Power Waist Shape 高見	21:00–21:30 Rin-Ballet 山田	21:00–21:50 ◎ビラB+ 高見	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 末竹	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 山田			21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 豊島	21:00–21:50 ◎ビラB+ 高見	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 山田	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 高見	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 高見			21:00–21:30 ◎ビラHipLine 豊島	21:00–21:45 Strong Back&Arms 上脇	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 上脇

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	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 上脇 10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 上脇 11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 高見 13:10–13:40 Cardio Reform Blast 末竹 17:50–18:20 ◎ピラStretchC 豊島 18:50–19:20 ◎ピラHipLine 豊島 19:50–20:35 Power Waist Shape 高見 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 豊島	08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 上脇 09:20–09:50 ◎ピラStretchC 豊島 10:20–11:05 Strong Hip&Legs 山田 11:30–12:00 ◎ピラPerBackBody 上脇 12:30–13:20 ◎ピラLower+ 井上 13:50–14:40 ◎ピラWaist+ 山田 15:10–15:40 ◎ピラHipLine 豊島 16:10–16:55 Power Basic 豊島 17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 井上	定休日	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 高見 10:50–11:20 ◎ピラHipLine 山田 11:50–12:35 Power Waist Shape 山田 13:00–13:30 ◎ピラRefCore 高見 15:30–16:20 ◎ピラJumpM 山田 17:40–18:10 ◎ピラHipLine 豊島 18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 上脇 20:00–20:30 ◎ピラStretchC 上脇 21:00–21:45 Strong Back&Arms 山田	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 豊島 10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 豊島 11:40–12:10 Cardio Reform Blast 末竹 12:40–13:30 ◎ピラB+ 上脇 17:10–18:00 ◎ピラLower+ 高見 18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 上脇 19:50–20:35 Power Basic 高見 21:00–21:30 ◎ピラcore 上脇

【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）

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+