2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 国立店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月13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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
				08:00–08:30 ◎ビラRefBody 清水							08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 清水							08:00–08:30 ◎ビラRefBody 清水						
	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 山賀	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 園原	09:00–09:50 ◎ビラB+ 園原	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 清水		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 山賀	09:00–09:30 ◎ビラControlF 長谷川	09:00–09:45 Strong Back&Arms 長谷川	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 真壁	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 真壁	09:20–10:05 Strong Hip&Legs 清水		09:00–09:30 ◎ビラHipLine 園原	09:00–09:45 Power Waist Shape 清水	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 高野	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 山賀	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 真壁	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 清水		09:00–09:30 ◎ビラStretchC 比嘉	09:00–09:50 ◎ビラB+ 園原	09:00–09:45 Strong Back&Arms 清水	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 園原	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 北條
	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 山賀	10:20–11:10 ◎ビラB+ 長谷川	10:20–10:50 ◎ビラcore 園原	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 園原		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 山賀	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 長谷川	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 長谷川	10:00–10:50 ◎ビラJumpM 真壁	10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 真壁	10:35–11:25 ◎ビラB+ 園原		10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 園原	10:10–10:40 ◎ビラRefBody 清水	10:00–10:50 ◎ビラA+ 高野	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 山賀	10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 真壁	10:10–11:00 ◎ビラWaist+ 真壁		10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 比嘉	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 園原	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 清水	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 園原	10:20–10:50 ◎ビラControlF 真壁
	11:40–12:25 Power Basic 園原	11:40–12:10 ◎ビラStretchC 長谷川	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 長谷川	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 長谷川		11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 清水	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 北條	11:40–12:10 ◎ビラcore 園原	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 真壁	11:20–11:50 ◎ビラControlF 真壁			11:20–12:05 Boost Upper&Lower 清水	11:10–12:00 ◎ビラJumpM 真壁	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 長谷川	11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 真壁	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 北條	11:30–12:20 ◎ビラJumpM 真壁		11:20–12:05 Power Basic 園原	11:20–12:05 Power Waist Shape 比嘉	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 北條	11:20–12:05 Strong Hip&Legs 清水	11:20–12:05 Power Waist Shape 清水
	13:00–13:30 ◎ビラHipLine 園原	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 真壁	12:40–13:10 ◎ビラControlF 長谷川	12:40–13:30 ◎ビラJumpM 真壁		13:00–13:50 ◎ビラLower+ 北條		12:40–13:10 ◎ビラHipLine 園原	12:40–13:10 ◎ビラControlF 長谷川	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 長谷川	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 北條		12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 清水	12:30–13:00 ◎ビラChestSR 真壁	12:20–12:50 ◎ビラControlF 長谷川	12:40–13:25 Power Basic 真壁	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 真壁			12:40–13:10 ◎ビラHipLine 園原	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 比嘉	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 北條	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 清水	
						14:20–14:50 ◎ビラBackStyle 園原					14:20–15:10 ◎ビラLower+ 北條			13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 北條	13:20–14:10 ◎ビラLower+ 北條			14:15–15:05 ◎ビラUpper+ 清水		13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 北條				
				15:10–15:40 ◎ビラControlF 長谷川							15:40–16:10 ◎ビラBackStyle 園原							15:40–16:10 ◎ビラStretchC 比嘉						
				16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 長谷川					16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 北條		16:40–17:10 ◎ビラRefCore 長谷川							16:40–17:10 ◎ビラBackStyle 園原						
	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 清水	17:20–18:10 ◎ビラJumpM 長谷川	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 長谷川			17:20–18:10 ◎ビラA+ 高野		17:20–17:50 ◎ビラStretchC 長谷川		17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 園原	17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 長谷川		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 北條	17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 真壁	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 北條	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 清水	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 比嘉	17:40–18:30 ◎ビラB+ 比嘉		17:20–17:50 ◎ビラcore 真壁	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 北條	17:20–17:50 ◎ビラStretchC 比嘉	17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 園原	
				17:40–18:25 Power Waist Shape 真壁																				
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 清水	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 真壁	18:20–19:05 Strong Back&Arms 園原			18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 高野	18:20–18:50 ◎ビラcore 園原	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 北條	18:00–18:50 ◎ビラB+ 長谷川	18:20–19:05 Strong Hip&Legs 長谷川			18:40–19:10 ◎ビラControlF 長谷川	18:00–18:50 ◎ビラJumpM 長谷川	18:20–19:10 ◎ビラA+ 高野	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 清水	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 北條			18:20–19:05 Strong Hip&Legs 真壁	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 比嘉	18:20–19:10 ◎ビラJumpM 真壁	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 比嘉	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 比嘉
							19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 清水		19:20–20:05 Strong Back&Arms 長谷川					19:20–20:05 Power Basic 長谷川										
	19:40–20:25 Strong Back&Arms 真壁	19:40–20:10 ◎ビラRefBody 清水	19:40–20:10 ◎ビラStretchC 真壁			19:40–20:10 ◎ビラcore 園原		19:40–20:10 ◎ビラRefBody 清水		19:40–20:30 ◎ビラB+ 園原			19:40–20:10 ◎ビラStretchC 長谷川		19:40–20:25 Boost Upper&Lower 清水	19:40–20:30 ◎ビラA+ 高野	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 比嘉			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 清水	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 真壁	19:40–20:10 ◎ビラPerBackBody 真壁	19:40–20:10 ◎ビラPerBackBody 高野	19:40–20:30 ◎ビラB+ 園原
	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 真壁	20:40–21:25 Power Waist Shape 清水	20:40–21:30 ◎ビラJumpM 真壁			20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 園原	20:40–21:25 Power Basic 園原	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 清水	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 高野	21:00–21:30 ◎ビラcore 園原			20:40–21:30 ◎ビラJumpM 真壁	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 北條	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 清水	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 高野	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 高野			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 清水	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 真壁	20:40–21:30 ◎ビラB+ 比嘉	20:40–21:30 ◎ビラA+ 高野	21:00–21:30 ◎ビラcore 園原

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
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
08:00-08:30 ◎ピラChestSR 真壁				08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 北條	
09:00-09:50 ◎ピラA+ 高野		09:00-09:30 ◎ピラRefBody 清水	09:00-09:50 ◎ピラA+ 高野	09:20-10:10 ◎ピラLower+ 北條	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 山賀
10:20-10:50 ◎ピラPerBackBody 高野		10:00-10:50 ◎ピラH&L+ 清水	10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 高野	10:40-11:10 ◎ピラcore 園原	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 山賀
11:20-11:50 ◎ピラTotalBody 真壁		11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 北條	11:20-11:50 ◎ピラRefBody 清水	11:40-12:10 ◎ピラBackStyle 園原	11:40-12:10 ◎ピラPerBackBody 真壁
			12:20-13:10 ◎ピラWaist+ 清水		12:40-13:10 ◎ピラRefBody 清水
		12:40-13:25 Power Waist Shape 真壁			
			13:40-14:10 ◎ピラHipLine 園原		
14:00-14:45 Power Waist Shape 清水	定休日	14:00-14:30 ◎ピラRefCore 比嘉		14:00-14:50 ◎ピラA+ 高野	
15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 北條				15:20-16:10 ◎ピラLower+ 北條	
					16:10-17:00 ◎ピラLower+ 北條
16:40-17:10 ◎ピラBackStyle 園原			16:40-17:10 ◎ピラChestSR 真壁	16:40-17:10 ◎ピラStretchC 比嘉	
		17:20-17:50 ◎ピラBackStyle 園原			
17:40-18:30 ◎ピラLower+ 園原			17:40-18:10 ◎ピラPerBackBody 真壁	17:40-18:25 Power Basic 比嘉	17:30-18:15 Power Waist Shape 清水
		18:20-19:10 ◎ピラLower+ 園原			
			18:40-19:30 ◎ピラLower+ 比嘉		18:50-19:40 ◎ピラH&L+ 清水
		19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 比嘉	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 比嘉		
					20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 北條
		21:00-21:30 ◎ピラcore 園原	21:00-21:30 ◎ピラHipLine 園原		

【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+	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	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+