2026年5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05月24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 Basic 園原		08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 山賀	08:00–08:45 Power Waist Shape 清水	08:00–08:30 ◎ピラHipLine 園原			08:00–08:45 Power Basic 園原							08:00–08:30 ◎ピラBackStyle 園原							08:00–08:45 Boost Upper&Lower 齋藤	
	09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 園原					09:00–09:30 ◎ピラcore 園原	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 山賀	09:00–09:30 ◎ピラcore 園原	09:20–09:50 ◎ピラHipLine 園原		09:00–09:45 Power Waist Shape 清水	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 山賀	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 清水	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 山賀	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 清水	09:00–09:50 Power Basic 園原		09:00–09:30 ◎ピラHipLine 園原	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 山賀	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 北條	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 山賀	09:00–09:30 ◎ピラcore 園原	09:20–09:50 ◎ピラRefBody 齋藤	
		09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 金		09:20–10:10 ◎ピラLower+ 山賀	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 清水			10:00–10:30 ◎ピラBackStyle 園原																
	10:00–10:50 ◎ピラB+ 園原					10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 西辻	●10:20–11:10 ◎ピラLower+ 山賀				10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 清水	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 山賀	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 清水	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 山賀	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 齋藤	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 金		10:00–10:50 ◎ピラB+ 園原	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 山賀	10:20–11:05 Strong Back&Arms 齋藤	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 山賀	10:00–10:50 ◎ピラB+ 園原	10:20–11:10 ◎ピラA+ 高野	
		10:40–11:30 ◎ピラLower+ 金		10:40–11:25 Strong Back&Arms 清水	10:40–11:10 ◎ピラRefBody 齋藤			11:00–11:50 ◎ピラLower+ 西辻																
	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 西辻				11:40–12:10 ◎ピラBackStyle 園原	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 西辻	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 齋藤		11:40–12:10 ◎ピラRefBody 清水		11:40–12:30 ◎ピラLower+ 北條	11:40–12:10 ◎ピラcore 園原	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 齋藤	11:40–12:25 Power Waist Shape 齋藤	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 清水	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 金		11:20–12:05 Power Waist Shape 清水	11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 高野	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 北條	11:40–12:25 Strong Back&Arms 清水	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 西辻	11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 高野	
		12:00–12:30 ◎ピラRefBody 齋藤		12:00–12:50 ◎ピラWaist+ 齋藤				12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 北條																
	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 西辻								12:40–13:25 Power Waist Shape 清水									12:40–13:10 ◎ピラBackStyle 園原				12:40–13:10 ◎ピラHipLine 園原		
		13:00–13:50 ◎ピラWaist+ 齋藤		13:20–13:50 ◎ピラRefBody 清水			13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 北條				13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 北條		13:00–13:50 ◎ピラB&A+ 齋藤	13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 齋藤						13:00–13:45 Boost Upper&Lower 西辻	13:00–13:50 ◎ピラWaist+ 清水		13:00–13:50 ◎ピラLower+ 北條	
					14:00–14:50 ◎ピラLower+ 齋藤	14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 清水			14:00–14:50 ◎ピラLower+ 山賀		14:20–15:05 Strong Hip&Legs 清水					14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 清水								14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 北條	
		15:20–15:50 ◎ピラHipLine 園原		15:40–16:10 ◎ピラHipLine 園原	15:20–16:05 Strong Back&Arms 清水	15:20–16:05 Strong Hip&Legs 清水			15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 山賀					15:40–16:30 ◎ピラLower+ 西辻		15:20–15:50 ◎ピラcore 園原					15:40–16:30 ◎ピラLower+ 西辻			15:40–16:10 ◎ピラTotalBody 高野	
	16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 北條	16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 西辻		16:40–17:10 ◎ピラcore 園原	16:40–17:10 ◎ピラHipLine 園原	16:40–17:10 ◎ピラBackStyle 園原	17:00–17:30 ◎ピラRefBody 清水	●17:00–17:50 ◎ピラLower+ 北條	16:40–17:10 ◎ピラRefBody 齋藤		17:20–17:50 ◎ピラHipLine 園原		17:20–17:50 ◎ピラcore 園原	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 北條	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 北條	16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 清水		16:40–17:25 Strong Hip&Legs 清水		17:20–17:50 ◎ピラRefBody 齋藤	17:00–17:30 ◎ピラRefBody 齋藤	16:40–17:25 Power Waist Shape 清水	16:40–17:30 ◎ピラB+ 高野	
		17:40–18:25 Boost Upper&Lower 清水		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 西辻	17:40–18:25 Power Basic 園原	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 西辻			17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 齋藤							17:40–18:25 Boost Upper&Lower 清水								
	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 北條						18:00–18:50 ◎ピラLower+ 北條	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 齋藤			18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 西辻	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 西辻	18:20–19:05 Strong Hip&Legs 齋藤	18:20–18:50 ◎ピラcore 園原	18:20–18:50 ◎ピラPerBackBody 高野			18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 清水	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 西辻	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 齋藤	18:00–18:45 Power Waist Shape 齋藤	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 西辻	18:00–18:30 ◎ピラcore 高野	
	19:20–20:05 Strong Back&Arms 齋藤						19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 清水	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 北條			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 西辻	19:40–20:30 ◎ピラA+ 高野	19:40–20:10 ◎ピラBackStyle 園原	19:20–20:05 Power Basic 園原	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 北條			19:20–20:05 Strong Back&Arms 齋藤	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 齋藤	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 西辻	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 齋藤	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 西辻		
	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 齋藤						20:40–21:25 Power Waist Shape 清水	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 齋藤			21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 園原	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 高野	●20:40–21:30 ◎ピラLower+ 西辻	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 北條	20:40–21:30 ◎ピラA+ 高野			20:40–21:30 ◎ピラLower+ 齋藤	20:40–21:25 Power Waist Shape 清水	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 園原	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 北條	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 清水		

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	-
					08:00-08:30 ◎ビラRefBody 齋藤	定休日
09:00-09:45 Strong Hip&Legs 清水	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 山賀	09:00-09:50 ◎ビラB+ 園原	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 山賀	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 齋藤	09:00-09:45 Power Waist Shape 齋藤	
10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 清水	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 山賀	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 齋藤	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 山賀	10:20-11:05 Strong Hip&Legs 齋藤	10:20-11:05 Boost Upper&Lower 北條	
11:40-12:30 ◎ビラLower+ 北條	11:40-12:10 ◎ビラcore 園原	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 西辻	11:40-12:25 Power Waist Shape 齋藤	11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 北條	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 金	
13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 西辻	12:40-13:25 Power Basic 園原	12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 齋藤	13:00-13:30 ◎ビラRefBody 齋藤	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 北條	13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 金	
	14:00-14:50 ◎ビラLower+ 西辻				14:20-15:10 ◎ビラLower+ 西辻	
					15:40-16:25 Strong Hip&Legs 清水	
16:40-17:30 ◎ビラLower+ 北條	16:50-17:40 ◎ビラLower+ 西辻	16:40-17:30 ◎ビラLower+ 西辻	16:40-17:25 Boost Upper&Lower 西辻	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 北條	16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 北條	
18:00-18:50 ◎ビラWaist+ 齋藤	18:20-19:05 Power Waist Shape 清水	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 西辻	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 西辻	18:20-19:10 ◎ビラA+ 高野		
19:20-20:10 ◎ビラH&L+ 齋藤	19:40-20:10 ◎ビラRefBody 清水	19:20-20:10 ◎ビラH&L+ 清水	19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 清水	19:40-20:30 ◎ビラB+ 園原		
20:40-21:25 Strong Back&Arms 齋藤	20:40-21:30 ◎ビラA+ 高野	20:40-21:25 Strong Back&Arms 清水	20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 清水	21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 園原		

【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RefBody	Refresh Body	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B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	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	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+