2026年6月レッスンスケジュール Rintosull 府中店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月19日02:09 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	－
						08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 今泉							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 鈴木南美							08:00–08:45 Power Waist Shape 馴松					
	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 馴松	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 馴松	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 鈴木友都	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 鈴木南美	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 馴松	09:20–09:50 ◎ビラcore 今泉		09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 今泉	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 鈴木南美	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 馴松	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 鈴木南美	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 森本	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 鈴木南美		09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 今泉	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 鈴木南美	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 今泉	09:30–10:20 ◎ビラA+ 鈴木友都	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 今泉	09:15–10:00 Strong Back&Arms 馴松		09:30–10:00 ◎ビラRefCore 馴松	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 鈴木南美	
	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 馴松	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 馴松	10:30–11:00 ◎ビラChestSR 鈴木友都	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 鈴木南美	10:30–11:15 Power Waist Shape 馴松	10:20–11:10 ◎ビラB+ 鈴木友都		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 今泉	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 鈴木南美	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 馴松	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 鈴木南美	10:30–11:20 ◎ビラB+ 森本	10:40–11:10 ◎ビラTotalBody 鈴木友都		10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 今泉	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 鈴木南美	10:50–11:20 ◎ビラcore 今泉	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 鈴木友都	10:30–11:20 ◎ビラB+ 今泉	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 鈴木南美		10:30–11:00 ◎ビラStretchC 馴松	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 鈴木南美	
	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 鈴木南美		11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 馴松		11:45–12:35 ◎ビラUpper+ 鈴木南美	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 森本		11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 森本				11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 馴松	11:40–12:10 ◎ビラcore 今泉		11:30–12:20 ◎ビラLower+ 鈴木南美		11:50–12:20 ◎ビラChestSR 鈴木友都	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 馴松	11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 森本	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 今泉		11:30–12:00 ◎ビラPerBackBody 森本		
		12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 鈴木友都		12:10–12:40 ◎ビラcore 鈴木友都				12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 今泉		12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 森本	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 馴松				12:10–12:40 ◎ビラHipLine 鈴木友都							12:10–12:40 ◎ビラRefCore 森本	
								12:50–13:20 ◎ビラcore 森本					12:40–13:30 ◎ビラB+ 今泉		12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 鈴木南美		12:50–13:40 ◎ビラB+ 森本	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 馴松	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 鈴木友都					
		13:10–13:40 ◎ビラControlF 鈴木友都		13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 鈴木友都		13:00–13:50 ◎ビラWaist+ 森本		13:10–13:40 ◎ビラcore 今泉			13:10–13:55 Power Basic 馴松	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 馴松							13:10–14:00 ◎ビラLower+ 鈴木南美			13:10–13:40 ◎ビラStretchC 馴松	
													14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 今泉										
						14:20–15:10 ◎ビラLower+ 今泉													14:30–15:00 ◎ビラStretchC 馴松					
													15:00–15:30 ◎ビラChestSR 鈴木友都											
						15:40–16:30 ◎ビラB&A+ 鈴木友都													15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 鈴木南美					
												16:25–16:55 ◎ビラcore 今泉	16:00–16:30 ◎ビラControlF 今泉											
						17:00–17:30 ◎ビラStretchC 馴松							17:00–17:30 ◎ビラcore 今泉							17:00–17:30 ◎ビラControlF 今泉				
	17:20–18:10 ◎ビラB+ 馴松	17:40–18:10 ◎ビラcore 今泉		17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 鈴木友都					17:40–18:10 ◎ビラControlF 森本	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 鈴木南美	17:20–17:50 ◎ビラStretchC 鈴木友都	17:25–17:55 ◎ビラBackStyle 今泉						17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 鈴木南美	17:25–17:55 ◎ビラBackStyle 森本					17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 森本	
	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 今泉	18:40–19:10 ◎ビラControlF 今泉	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 森本	18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 森本	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 森本			18:40–19:30 ◎ビラB+ 森本	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 森本	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 鈴木南美	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 鈴木南美	18:25–19:15 ◎ビラLower+ 森本			18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 馴松	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 鈴木南美	18:40–19:10 ◎ビラControlF 森本	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 鈴木南美	18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 今泉			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 馴松	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 馴松	
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 今泉	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 鈴木南美	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 森本	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 森本	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 森本			20:00–20:30 ◎ビラStretchC 馴松	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 森本	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 森本	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 鈴木南美	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 馴松			20:00–20:30 ◎ビラcore 今泉	19:40–20:30 ◎ビラB+ 馴松	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 今泉	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 馴松	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 鈴木友都			20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 今泉	19:40–20:30 ◎ビラB+ 馴松	
	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 今泉	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 鈴木南美	21:00–21:50 ◎ビラB+ 馴松	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 森本	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 森本			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 馴松	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 今泉	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 今泉	21:00–21:50 ◎ビラJumpM 鈴木友都	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 鈴木友都			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 今泉	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 森本	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 今泉	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 馴松	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 鈴木友都			21:00–21:30 ◎ビラControlF 今泉	21:00–21:30 ◎ビラcore 森本	

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	Aスタジオ
		08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木友都			
		09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 鈴木友都			
09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 森本	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 馴松			09:30-10:15 Strong Hip&Legs 鈴木友都	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 馴松
10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 森本	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 馴松	10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 森本		10:45-11:15 ◎ﾋﾞﾗStretchC 鈴木友都	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 馴松
		11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 森本			
11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 森本	11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 森本			11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 馴松	11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 今泉
				13:05-13:35 ◎ﾋﾞﾗRefBody 馴松	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木南美
		15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 鈴木友都			
		16:00-16:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 森本			
		17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗcore 森本			
17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 鈴木友都	17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 森本			17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 鈴木友都	
					18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 今泉
18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 鈴木友都	18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗcore 今泉			18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木南美	
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木南美	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木南美			20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗcore 森本	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 今泉
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木南美	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木南美			21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 森本	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 鈴木友都

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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	◎ﾋﾞﾗ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+