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

※2026年04月28日02:05 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	－
		08:00–08:30 ◎ビラControlF 濵田		08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 武田彩伽	08:00–08:45 Strong Hip&Legs 濵田	08:00–08:30 ◎ビラControlF 濵田			08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 宮原							08:00–08:30 ◎ビラChestSR 濵田							08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 伊比井	
		09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 濵田		09:20–10:10 ◎ビラLower+ 武田彩伽	09:15–09:45 ◎ビラControlF 濵田	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 濵田										09:00–09:50 ◎ビラJumpM 濵田							09:20–09:50 ◎ビラBackStyle 伊比井	
	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 伊比井						09:30–10:00 ◎ビラStretchC 宮原	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 武田彩伽	09:20–10:05 Power Basic 宮原		09:30–10:15 Strong Hip&Legs 濵田	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 伊比井	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 金城	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 伊比井	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 金城			09:30–10:00 ◎ビラRefCore 濵田	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 伊比井	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 濵田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 武田彩伽	09:30–10:20 ◎ビラB+ 濵田		
		10:20–11:05 Power Waist Shape 伊比井		10:40–11:10 ◎ビラChestSR 宮原	10:15–11:05 ◎ビラUpper+ 武田彩伽	10:00–10:45 Power Basic 金城						10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 伊比井				10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 宮原							10:20–11:05 Strong Hip&Legs 伊比井	
	10:45–11:35 ◎ビラWaist+ 伊比井							10:45–11:35 ◎ビラUpper+ 武田彩伽			10:45–11:35 ◎ビラJumpM 濵田		10:50–11:40 ◎ビラA+ 金城	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 伊比井	10:50–11:40 ◎ビラA+ 金城						10:50–11:40 ◎ビラLower+ 武田彩伽		
		11:35–12:05 ◎ビラPerBackBody 伊比井		11:40–12:10 ◎ビラHipLine 宮原	11:35–12:25 ◎ビラLower+ 武田彩伽	11:15–12:05 ◎ビラB&A+ 金城			11:35–12:25 ◎ビラLower+ 武田彩伽			11:30–12:00 ◎ビラBackStyle 伊比井				11:20–12:05 Strong Back&Arms 宮原		11:30–12:15 Boost Upper&Lower 武田彩伽					11:35–12:05 ◎ビラChestSR 宮原	
	12:05–12:35 ◎ビラTotalBody 伊比井						11:50–12:40 ◎ビラA+ 宮原	12:05–12:35 ◎ビラChestSR 宮原			12:05–12:35 ◎ビラStretchC 宮原		12:10–13:00 ◎ビラB+ 伊比井	11:50–12:20 ◎ビラcore 金城	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 金城						12:10–12:40 ◎ビラRefBody 濵田	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 武田彩伽		
	13:05–13:35 ◎ビラControlF 濵田			12:40–13:25 Strong Back&Arms 宮原	12:55–13:25 ◎ビラRefCore 金城		13:10–13:40 ◎ビラControlF 濵田		12:55–13:45 ◎ビラUpper+ 武田彩伽		13:05–13:35 ◎ビラHipLine 宮原	12:30–13:20 ◎ビラH&L+ 金城	13:30–14:00 ◎ビラcore 伊比井	12:50–13:40 ◎ビラA+ 金城	13:10–14:00 ◎ビラB+ 伊比井			12:45–13:35 ◎ビラLower+ 武田彩伽	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 武田彩伽	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 伊比井			13:40–14:30 ◎ビラA+ 宮原	
		14:00–14:30 ◎ビラChestSR 宮原		13:55–14:25 ◎ビラcore 伊比井	13:55–14:45 ◎ビラH&L+ 金城	14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 伊比井			14:15–14:45 ◎ビラTotalBody 伊比井			13:50–14:40 ◎ビラB&A+ 金城			14:30–15:00 ◎ビラTotalBody 伊比井	13:35–14:25 ◎ビラLower+ 武田彩伽								
		15:00–15:50 ◎ビラB+ 宮原		14:55–15:45 ◎ビラB+ 伊比井	15:15–16:05 ◎ビラB+ 金城	15:40–16:10 ◎ビラTotalBody 伊比井			15:15–16:05 ◎ビラWaist+ 伊比井							14:55–15:45 ◎ビラH&L+ 宮原							15:00–15:50 ◎ビラLower+ 武田彩伽	
		16:20–17:10 ◎ビラLower+ 武田彩伽		16:15–17:05 ◎ビラB&A+ 金城	16:35–17:05 ◎ビラTotalBody 宮原	16:40–17:30 ◎ビラB&A+ 金城			16:35–17:25 ◎ビラLower+ 金城		17:05–17:50 Boost Upper&Lower 武田彩伽		17:25–18:15 ◎ビラWaist+ 宮原	17:25–17:55 ◎ビラcore 金城	17:25–17:55 ◎ビラPerBackBody 伊比井	16:15–17:05 ◎ビラLower+ 武田彩伽			17:25–17:55 ◎ビラHipLine 宮原			17:00–17:30 ◎ビラRefCore 濵田	16:20–17:10 ◎ビラLower+ 武田彩伽	
	17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 伊比井	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 武田彩伽		17:35–18:25 ◎ビラH&L+ 金城	17:35–18:25 ◎ビラWaist+ 宮原	18:00–18:30 ◎ビラBackStyle 伊比井	17:45–18:15 ◎ビラChestSR 濵田		17:55–18:25 ◎ビラcore 金城		18:20–19:10 ◎ビラA+ 宮原	17:45–18:35 ◎ビラUpper+ 武田彩伽	18:45–19:30 Power Basic 宮原	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 武田彩伽	18:25–19:15 ◎ビラLower+ 武田彩伽	17:35–18:25 ◎ビラUpper+ 武田彩伽		17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 武田彩伽	18:25–19:10 Strong Back&Arms 宮原	17:45–18:30 Power Waist Shape 伊比井		18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 濵田	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 武田彩伽	
	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 濵田						18:45–19:35 ◎ビラUpper+ 伊比井	18:45–19:15 ◎ビラPerBackBody 伊比井				19:05–19:50 Boost Upper&Lower 武田彩伽						19:00–19:50 ◎ビラLower+ 武田彩伽		19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 伊比井	18:45–19:35 ◎ビラWaist+ 宮原			
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 武田彩伽						20:05–20:50 Power Waist Shape 伊比井	19:45–20:35 ◎ビラLower+ 金城			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 武田彩伽	20:20–20:50 ◎ビラChestSR 宮原	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 濵田	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 武田彩伽	19:45–20:35 ◎ビラUpper+ 武田彩伽			20:20–20:50 ◎ビラTotalBody 宮原	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 武田彩伽	20:20–20:50 Cardio Reform Blast 竹田風香	20:05–20:50 Strong Hip&Legs 伊比井	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 武田彩伽		
	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 武田彩伽						21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 伊比井	21:05–21:50 Strong Hip&Legs 金城			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 武田彩伽	21:20–21:50 ◎ビラControlF 宮原	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 濵田	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 武田彩伽	21:05–21:50 Boost Upper&Lower 武田彩伽			21:20–21:50 ◎ビラStretchC 宮原	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 武田彩伽	21:20–21:50 Rin-Ballet 竹田風香	21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 伊比井	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 武田彩伽		

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	-
					08:00-08:45 Power Basic 宮原	
					09:15-10:05 ◎ピラWaist+ 宮原	
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 伊比井	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 宮原	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 宮原	09:30-10:20 ◎ピラA+ 宮原	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 宮原		
					10:35-11:05 ◎ピラHipLine 宮原	
10:50-11:35 Power Waist Shape 伊比井	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 宮原	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 宮原	10:50-11:20 ◎ピラControlF 宮原	10:30-11:15 Strong Back&Arms 宮原		
				11:45-12:15 ◎ピラTotalBody 宮原	11:35-12:25 ◎ピラB+ 伊比井	
12:05-12:55 ◎ピラB+ 濵田	11:50-12:20 ◎ピラHipLine 宮原	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 伊比井	11:50-12:35 Power Basic 宮原			
	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 武田彩伽	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 武田彩伽	13:05-13:35 ◎ピラcore 伊比井	12:45-13:35 ◎ピラJumpM 濵田	12:55-13:45 ◎ピラUpper+ 伊比井	
	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 武田彩伽			14:05-14:55 ◎ピラH&L+ 濵田		定休日
					15:30-16:00 ◎ピラcore 伊比井	
					16:30-17:20 ◎ピラJumpM 濵田	
17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 伊比井	17:45-18:30 Strong Hip&Legs 伊比井	17:40-18:10 ◎ピラBackStyle 伊比井	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 武田彩伽	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 武田彩伽	17:50-18:20 ◎ピラRefBody 濵田	
18:40-19:10 ◎ピラcore 伊比井	19:00-19:30 ◎ピラPerBackBody 伊比井	18:40-19:10 ◎ピラControlF 宮原	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 武田彩伽	18:40-19:10 ◎ピラChestSR 濵田		
19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 濵田	20:00-20:50 ◎ピラB+ 伊比井	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 濵田	20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 伊比井	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 武田彩伽		
21:00-21:30 ◎ピラRefBody 濵田	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 濵田	21:00-21:50 ◎ピラB+ 濵田	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 武田彩伽	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 武田彩伽		

【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+