2026年3月レッスンスケジュール Rintosull 鶴見店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月30日02:03 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24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	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	－
	定休日	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 三浦 10:30–11:00 ◎ビラPerBackBody 三浦 11:30–12:15 Boost Upper&Lower 三浦 12:45–13:15 ◎ビラTotalBody 名倉 17:30–18:20 ◎ビラLower+ 西窪 18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 西窪 20:10–21:00 ◎ビラA+ 宮澤	09:30–10:20 ◎ビラB+ 三浦 10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 三浦 11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 名倉 18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 西窪 19:20–20:10 ◎ビラLower+ 西窪 20:40–21:10 ◎ビラcore 宮澤	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 名倉 10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 名倉 11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 名倉 13:10–14:00 ◎ビラB+ 三浦 18:00–18:50 ◎ビラLower+ 西窪 19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 西窪 20:40–21:30 ◎ビラLower+ 西窪	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 宮澤 10:50–11:40 ◎ビラA+ 宮澤 12:10–12:40 ◎ビラControlF 宮澤 17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 三浦 18:20–18:50 ◎ビラPerBackBody 三浦 19:20–20:10 ◎ビラLower+ 西窪 20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 西窪	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 名倉 10:50–11:35 Strong Back&Arms 名倉 13:00–13:45 Power Basic 三浦 14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 三浦 17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 西村 19:10–19:55 Boost Upper&Lower 西村 20:20–21:05 Power Basic 西村	08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 名倉 09:00–09:45 Strong Hip&Legs 名倉 10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 名倉 11:40–12:10 ◎ビラControlF 宮澤 12:40–13:10 ◎ビラcore 宮澤 13:40–14:30 ◎ビラLower+ 西窪 15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 西窪 16:20–16:50 ◎ビラHipLine 西村 17:20–18:05 Power Basic 西村 18:30–19:00 ◎ビラHipLine 西村	定休日	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 西窪 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 青山 12:10–13:00 ◎ビラLower+ 青山 13:30–14:00 ◎ビラTotalBody 青山 16:40–17:25 Strong Back&Arms 名倉 18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 名倉 19:20–20:05 Power Waist Shape 三浦 20:40–21:30 ◎ビラB+ 三浦	09:30–10:00 ◎ビラControlF 宮澤 10:30–11:00 ◎ビラcore 宮澤 11:30–12:00 ◎ビラChestSR 門田 12:30–13:20 ◎ビラB&A+ 門田 13:50–14:20 ◎ビラStretchC 門田 18:20–19:10 ◎ビラB+ 三浦 19:40–20:10 ◎ビラStretchC 名倉 20:40–21:10 ◎ビラPerBackBody 三浦	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 門田 10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 門田 12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 門田 13:10–14:00 ◎ビラB+ 三浦 17:20–18:05 Boost Upper&Lower 三浦 18:40–19:25 Strong Back&Arms 名倉 20:00–20:45 Strong Hip&Legs 名倉	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 西窪 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 西窪 12:10–12:55 Boost Upper&Lower 根本 13:30–14:20 ◎ビラB+ 根本 16:00–16:50 ◎ビラB&A+ 根本 17:20–18:10 ◎ビラJumpM 宮澤 18:40–19:10 ◎ビラStretchC 名倉 19:40–20:10 ◎ビラHipLine 名倉 20:40–21:10 ◎ビラTotalBody 名倉	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 西窪 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 西窪 12:10–12:40 ◎ビラHipLine 名倉 13:10–13:40 ◎ビラStretchC 名倉 16:00–16:45 Strong Back&Arms 名倉 17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 根本 18:40–19:30 ◎ビラB+ 根本 20:00–20:45 Boost Upper&Lower 根本	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 西窪 09:20–10:10 ◎ビラLower+ 西窪 10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 西窪 12:00–12:45 Power Waist Shape 三浦 13:20–13:50 ◎ビラBackStyle 三浦 15:10–15:40 ◎ビラStretchC 名倉 16:10–16:40 ◎ビラTotalBody 名倉 17:10–17:40 ◎ビラHipLine 名倉 18:10–18:40 ◎ビラcore 宮澤 19:10–19:40 ◎ビラControlF 宮澤	定休日	09:30–10:00 ◎ビラControlF 宮澤 10:30–11:00 ◎ビラStretchC 名倉 11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 名倉 16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 西窪 17:30–18:20 ◎ビラLower+ 西窪 18:50–19:20 ◎ビラTotalBody 名倉 19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 西窪	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 三浦 10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 名倉 11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 名倉 18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 西窪 19:20–20:10 ◎ビラLower+ 西窪 20:40–21:10 ◎ビラcore 宮澤	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 名倉 10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 名倉 12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 三浦 17:00–17:45 Boost Upper&Lower 三浦 18:20–19:10 ◎ビラA+ 宮澤 19:40–20:10 ◎ビラControlF 宮澤	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 西窪 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 西窪 12:10–13:00 ◎ビラLower+ 名倉 13:30–14:00 ◎ビラPerBackBody 三浦 18:00–18:30 ◎ビラTotalBody 名倉 19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 名倉 20:20–21:10 ◎ビラB&A+ 三浦	08:00–08:50 ◎ビラA+ 宮澤 09:20–09:50 ◎ビラControlF 宮澤 10:20–10:50 ◎ビラcore 宮澤 11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 西窪 13:25–14:10 Power Basic 三浦 14:40–15:30 ◎ビラLower+ 西窪 16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 西窪 17:20–18:05 Power Waist Shape 三浦 18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 三浦	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 西窪 09:50–10:40 ◎ビラLower+ 西窪 11:10–11:40 ◎ビラcore 宮澤 14:15–15:00 Power Basic 三浦 15:30–16:00 ◎ビラBackStyle 三浦 16:30–17:20 ◎ビラA+ 宮澤 17:50–18:40 ◎ビラJumpM 宮澤	定休日	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 三浦 10:40–11:25 Power Waist Shape 三浦 11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 三浦 16:50–17:20 ◎ビラStretchC 名倉 17:50–18:40 ◎ビラB&A+ 名倉 19:10–19:55 Strong Hip&Legs 名倉	臨時休業

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31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	Aスタジオ
臨時休業	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 三浦 10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 三浦 11:30-12:20 ◎ピラA+ 宮澤 18:00-18:30 ◎ピラTotalBody 名倉 19:00-19:30 ◎ピラControlF 宮澤 20:00-20:30 ◎ピラcore 宮澤	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 西窪 10:50-11:40 ◎ピラB+ 三浦 12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 三浦 17:00-17:30 ◎ピラBackStyle 三浦 18:00-18:30 ◎ピラStretchC 名倉 19:00-19:30 ◎ピラHipLine 名倉 20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 名倉	08:30-09:15 Power Waist Shape 三浦 09:50-10:40 ◎ピラB+ 三浦 11:10-11:40 ◎ピラcore 宮澤 12:10-12:40 ◎ピラControlF 宮澤 14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 西窪 15:20-16:10 ◎ピラLower+ 西窪 16:40-17:10 ◎ピラBackStyle 三浦 17:40-18:10 ◎ピラcore 宮澤 18:40-19:10 ◎ピラControlF 宮澤	08:30-09:20 ◎ピラA+ 宮澤 09:50-10:35 Strong Back&Arms 名倉 11:10-11:40 ◎ピラControlF 宮澤 12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 西窪 13:30-14:15 Strong Hip&Legs 名倉 14:50-15:20 ◎ピラHipLine 名倉 15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 西窪 17:10-17:40 ◎ピラcore 宮澤 18:10-18:40 ◎ピラControlF 宮澤	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 三浦 10:50-11:40 ◎ピラB+ 三浦 12:10-13:00 ◎ピラLower+ 西窪 13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 西窪 16:10-17:00 ◎ピラLower+ 西窪 17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 名倉 18:50-19:35 Strong Hip&Legs 名倉 20:10-20:40 ◎ピラBackStyle 三浦	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 西窪 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 西窪 12:10-12:55 Power Basic 三浦 18:00-18:30 ◎ピラControlF 宮澤 19:00-19:30 ◎ピラcore 宮澤 20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 名倉

【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+