2026年6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05月23日02:07 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 ◎ピラLower+ 村松							08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 西窪							08:00–08:30 ◎ピラPerBackBody 宮澤					
																				09:00–09:30 Cardio Reform Blast 宮澤				
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 田代	09:30–10:00 ◎ピラcore 小林	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 西窪	09:30–10:20 ◎ピラB+ 村松	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 村松	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 田代		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 西窪	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 西窪	09:30–10:00 ◎ピラcore 小林	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 田代	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 宮澤	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 西窪		09:30–10:20 ◎ピラA+ 小林	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 西窪	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 小林	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 村松	09:30–10:15 Power Waist Shape 小林			●09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 田代	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 西窪	
		10:30–11:00 ◎ピラControlF 小林								10:30–11:15 Boost Upper&Lower 西窪							10:30–11:20 ◎ピラB+ 村松						10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 西窪			
	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 小林		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 西窪	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 村松	10:50–11:40 ◎ピラB+ 村松	10:40–11:30 ◎ピラB+ 村松		10:50–11:20 ◎ピラControlF 小林	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 西窪		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 田代	10:50–11:20 Rin-Ballet 宮澤	10:40–11:30 ◎ピラB+ 村松		10:50–11:20 ◎ピラStretchC 小林	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 西窪		10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 村松	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 小林			10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 西窪	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 小林	
	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 田代	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 西窪				12:00–12:30 ◎ピラRefBody 西窪				11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 西窪		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 田代			11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 西窪		11:50–12:35 Power Waist Shape 小林			11:40–12:30 ◎ピラLower+ 田代				
				12:10–13:00 ◎ピラLower+ 田代	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 西窪			12:00–12:50 ◎ピラLower+ 西窪			12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 西窪							12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 西窪	12:20–13:10 ◎ピラB+ 村松			12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 田代	12:00–12:50 ◎ピラJumpM 小林	
		13:10–14:00 ◎ピラJumpM 小林	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 宮澤		13:10–13:55 Boost Upper&Lower 村松	13:00–13:50 ◎ピラA+ 小林		13:20–14:10 ◎ピラB&A+ 西窪	13:10–14:00 ◎ピラB+ 村松			13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 小林	13:00–13:50 ◎ピラJumpM 小林		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 西窪	12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 村松					13:30–14:00 ◎ピラRefBody 西窪		
			14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 小林	13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 村松														13:30–14:20 ◎ピラLower+ 西窪	13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 村松					
		14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 田代							14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 西窪				14:20–15:10 ◎ピラLower+ 西窪			14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 西窪				14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 田代				
						15:40–16:25 Power Waist Shape 小林							15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 村松							15:40–16:30 ◎ピラH&L+ 西窪					
					16:30–17:00 SP 宮澤												16:50–17:20 ◎ピラTotalBody 小林								
						17:00–17:30 ◎ピラStretchC 小林					16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 村松		17:00–17:30 ◎ピラControlF 小林					17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 西窪	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 西窪		17:00–17:45 Boost Upper&Lower 西窪			
												17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 村松										17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 小林	
																	17:50–18:20 Cardio Reform Blast 宮澤						
	18:30–19:00 Cardio Reform Blast 宮澤	18:10–19:00 ◎ピラB+ 村松		18:10–19:00 ◎ピラLower+ 田代	18:00–18:50 ◎ピラA+ 小林				18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 田代	18:20–18:50 Rin-Ballet 宮澤	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 西窪				18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 西窪			18:30–19:00 ◎ピラPerBackBody 宮澤	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 田代				
			18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 宮澤					19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 小林				18:40–19:30 ◎ピラB+ 村松				18:30–19:00 Rin-Ballet 宮澤						18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 小林	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 田代	
	19:30–20:00 ◎ピラPerBackBody 宮澤	●19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 田代		19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 田代	19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 西窪				19:30–20:20 ◎ピラLower+ 村松	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 村松	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 村松				19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 田代	19:30–20:20 ◎ピラB+ 村松	●19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 田代	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 田代	19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 西窪			19:40–20:30 ◎ピラB+ 村松	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 田代	
			20:00–20:30 ◎ピラcore 小林					20:00–20:30 ◎ピラHipLine 宮澤				20:00–20:30 ◎ピラControlF 小林												
	20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 西窪	21:00–21:45 Strong Back&Arms 村松	21:00–21:30 Rin-Ballet 宮澤	20:50–21:20 ◎ピラBackStyle 宮澤	21:00–21:30 ◎ピラControlF 小林			21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 宮澤	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 田代	21:00–21:45 Strong Back&Arms 村松	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 村松	21:00–21:30 ◎ピラcore 小林		20:50–21:40 ◎ピラLower+ 田代	21:00–21:45 Strong Back&Arms 村松	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 宮澤	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 田代	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 西窪			21:00–21:30 ◎ピラStretchC 小林	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 宮澤	

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B+ 村松			
		09:20-09:50 Cardio Reform Blast 宮澤			
09:30-10:00 Rin-Ballet 宮澤	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 村松			09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田代	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田代
		10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 小林			
10:30-11:15 Boost Upper&Lower 村松					
	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村松			10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田代	10:50-11:35 Strong Back&Arms 村松
		11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田代			
11:50-12:35 Strong Hip&Legs 村松					
	12:10-12:55 Power Waist Shape 小林				12:30-13:00 Rin-Ballet 宮澤
				12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 小林	
		12:50-13:35 Power Waist Shape 小林			
	13:30-14:00 SP 宮澤			13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 小林	13:30-14:00 Cardio Reform Blast 宮澤
		14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 村松	定休日		
	14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 小林				
		15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田代			
		17:10-17:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 小林			17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 村松
18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田代				18:20-19:05 Strong Back&Arms 村松	
	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田代				19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 宮澤
20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 小林				19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 村松	
	20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田代				●20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西窪
21:00-21:45 Power Waist Shape 小林				21:00-21:45 Boost Upper&Lower 西窪	

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

【SP:特別レッスン】

♛＝トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
5(金)	16:30-17:00	3	Beauty bust up	宮澤智美
26(金)	13:30-14:00	3	Beauty bust up	宮澤智美

◎ … 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+