2026年6月レッスンスケジュール Rintosull エコール・いずみ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月17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(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)
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
10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 横山	10:30-11:15 Strong Hip&Legs 綿	10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗChestSR 綿	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 横山	10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗControlF 月岡	10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 綿	定休日	10:30-11:15 Power Basic 草川	10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 上野山	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 横山	10:30-11:15 Power Waist Shape 月岡	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 綿
11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 草川	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 草川	11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 上野山	11:50-12:20 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 綿	11:30-12:15 Strong Back&Arms 草川	11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗJumpM 月岡		11:50-12:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 綿	11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 上野山	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 草川	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 上野山	11:50-12:20 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 綿
13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 月岡	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 横山	12:50-13:35 Power Waist Shape 綿	12:50-13:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 上野山	12:50-13:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 横山	12:50-13:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 草川		12:50-13:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 横山	12:50-13:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 綿	13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 綿	13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗRefBody 草川	●12:50-13:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 草川
14:10-15:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 草川	14:30-15:00 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 綿	15:50-16:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 上野山	14:10-14:55 Power Basic 綿	16:10-16:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 月岡	14:10-15:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 草川		14:10-14:40 ◎ﾋﾟﾗChestSR 綿	16:00-16:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 草川	14:10-15:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 横山	15:40-16:25 Strong Back&Arms 草川	18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 横山
16:00-16:30 ◎ﾋﾟﾗControlF 月岡	15:30-16:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 草川	17:10-17:40 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 月岡	15:30-16:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 上野山	17:10-18:00 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 草川	15:30-16:00 ◎ﾋﾟﾗControlF 月岡		15:10-16:00 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 草川	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 上野山	15:30-16:00 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 綿	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 横山	19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 上野山
17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 横山	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 綿	18:10-19:00 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 上野山	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 横山	18:30-19:00 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 月岡	16:30-17:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 草川		18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 横山	18:40-19:10 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 綿	18:10-19:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 草川	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 上野山	20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗJumpM 月岡
18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 草川	19:40-20:10 ◎ﾋﾟﾗRefBody 草川	19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 綿	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 上野山	19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 横山	17:50-18:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 綿		19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 綿	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 草川	19:30-20:15 Strong Hip&Legs 草川	19:40-20:10 ◎ﾋﾟﾗControlF 月岡	
19:20-20:05 Boost Upper&Lower 上野山	20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 横山	20:50-21:40 ◎ﾋﾟﾗJumpM 月岡	21:00-21:30 ◎ﾋﾟﾗChestSR 綿	20:50-21:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 横山			20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 綿	21:00-21:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 綿	20:50-21:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 綿	20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 横山	
20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 上野山											

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	－
10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 横山	定休日	●10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 草川	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 草川	10:30-11:15 Strong Hip&Legs 綿	10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 上野山	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 横山	10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 上野山	定休日	10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 月岡	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 草川	臨時休業
11:50-12:20 ◎ﾋﾟﾗRefBody 上野山		11:50-12:20 ◎ﾋﾟﾗControlF 月岡	11:50-12:35 Power Basic 草川	11:50-12:20 ◎ﾋﾟﾗRefBody 上野山	11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 横山	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗJumpM 月岡	11:30-12:15 Strong Back&Arms 上野山		11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 上野山	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 上野山	
12:50-13:35 Strong Hip&Legs 上野山		12:50-13:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 草川	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 上野山	12:50-13:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 横山	12:50-13:20 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 月岡	13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗChestSR 綿	12:50-13:20 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 綿		12:50-13:35 Power Waist Shape 月岡	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 横山	
14:10-14:40 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 月岡		15:50-16:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 横山	14:30-15:00 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 綿	15:40-16:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 横山	13:50-14:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 横山	14:10-15:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 綿	13:50-14:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 横山		14:10-15:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 横山	14:30-15:00 ◎ﾋﾟﾗChestSR 綿	
15:10-16:00 ◎ﾋﾟﾗJumpM 月岡		17:10-17:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 月岡	15:30-16:15 Strong Hip&Legs 上野山	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 上野山	15:10-16:00 ◎ﾋﾟﾗJumpM 月岡	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 横山	15:10-15:40 ◎ﾋﾟﾗChestSR 綿		15:30-16:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 草川	16:20-16:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 綿	
16:30-17:00 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 綿		18:10-18:55 Power Basic 草川	18:10-19:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 上野山	18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 綿	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 上野山	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 綿	16:10-17:00 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 上野山		17:50-18:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 草川	17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 上野山	
17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 横山		19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 横山	●19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 綿	19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 綿	19:40-20:25 Strong Back&Arms 上野山	19:40-20:10 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 月岡	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 横山		19:10-20:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 草川	●18:40-19:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 草川	
18:50-19:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 上野山		20:50-21:20 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 月岡	20:50-21:20 ◎ﾋﾟﾗChestSR 綿	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 上野山	21:00-21:30 ◎ﾋﾟﾗControlF 月岡	20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 月岡			20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 上野山	20:00-20:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 上野山	
										21:00-21:45 Power Basic 綿	

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
10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 草川	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 草川	10:30–11:15 Power Waist Shape 綿	定休日	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 上野山	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 上野山
11:50–12:20 ◎ピラRefCore 綿	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 横山	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 綿		11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 上野山	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 綿
12:50–13:40 ◎ピラJumpM 月岡	13:10–13:40 ◎ピラControlF 月岡	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 横山		13:10–13:40 ◎ピラChestSR 綿	12:50–13:40 ◎ピラB+ 綿
14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 上野山	14:10–14:55 Strong Hip&Legs 上野山	14:10–14:55 Power Basic 草川			
		15:30–16:20 ◎ピラB&A+ 上野山			
16:10–17:00 ◎ピラB+ 草川					16:10–16:55 Boost Upper&Lower 横山
	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 横山	16:50–17:20 ◎ピラRefCore 綿			
17:30–18:00 ◎ピラControlF 月岡					17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 綿
	18:20–18:50 ◎ピラPerBackBody 月岡	17:50–18:40 ◎ピラB+ 草川		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 横山	
18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 上野山					19:00–19:50 ◎ピラLower+ 横山
	19:20–20:10 ◎ピラB+ 草川	19:10–19:40 ◎ピラRefBody 上野山			
19:50–20:20 ◎ピラRefCore 月岡				19:40–20:30 ◎ピラB+ 草川	
	20:40–21:25 Strong Back&Arms 草川				20:30–21:20 ◎ピラWaist+ 綿
20:50–21:40 ◎ピラH&L+ 上野山				21:00–21:30 ◎ピラRefCore 綿	

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50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	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+