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

※2026年05月26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(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RefCore 渡辺		08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 渡辺	08:00–08:30 ◎ビラChestSR 金田	08:00–08:30 ◎ビラRefCore 渡辺			08:00–08:30 ◎ビラRefCore 渡辺							08:00–08:30 ◎ビラRefCore 川満						08:00–08:30 ◎ビラRefCore 川満	
	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 渡辺	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 金田		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 渡辺	09:00–09:50 ◎ビラB+ 金田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 渡辺	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 川満	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 有末	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 有末		09:00–09:30 ◎ビラRefCore 川満	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 川満	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 金田	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 金田	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 金田	09:00–09:50 ◎ビラB+ 有末		09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 渡辺	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 渡辺	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 渡辺	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 有末	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 有末	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 川満	
							10分													10分		10:00–10:30 ◎ビラStretchC 小林		
	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 渡辺	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 金田		10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 金田	10:20–10:50 ◎ビラPerBackBody 渡辺	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 有末	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 金田	●10:20–11:10 ◎ビラLower+ 有末	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 有末		10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 有末	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 川満	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 川満	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 金田	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 金田	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 川満		10:00–10:50 ◎ビラLower+ 渡辺	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 渡辺	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 渡辺	10:20–11:10 ◎ビラB+ 有末		10:20–10:50 ◎ビラRefBody 有末	
							10分															11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 有末		
	11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 金田	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 渡辺		11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 金田	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 渡辺	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 渡辺	11:20–12:10 ◎ビラA+ 小林	11:40–12:10 ◎ビラChestSR 金田	●11:20–12:10 ◎ビラLower+ 有末		11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 有末	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 金田	11:40–12:10 ◎ビラcore 金田	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 渡辺	11:20–12:10 ◎ビラB+ 金田	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 渡辺		11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 川満	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 有末	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 金田	11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 小林		11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 有末	
															10分							12:20–13:05 Boost Upper&Lower 川満		
		12:40–13:10 ◎ビラChestSR 金田		12:40–13:10 ◎ビラPerBackBody 渡辺	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 有末	12:40–13:10 ◎ビラBackStyle 渡辺	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 小林	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 有末	12:40–13:10 ◎ビラcore 渡辺			13:00–13:30 ◎ビラPerBackBody 金田	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 有末	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 有末	12:40–13:30 ◎ビラA+ 小林	12:40–13:10 ◎ビラPerBackBody 渡辺		12:40–13:10 ◎ビラRefCore 川満	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 有末	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 金田			12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 金田	
		13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 渡辺		13:40–14:30 ◎ビラLower+ 有末	13:40–14:30 ◎ビラWaist+ 金田	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 有末			13:40–14:30 ◎ビラWaist+ 川満							13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 有末							13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 金田	
		15:00–15:30 ◎ビラStretchC 小林		15:00–15:30 ◎ビラRefCore 金田	15:00–15:30 ◎ビラPerBackBody 金田	15:00–15:30 ◎ビラRefBody 有末			15:00–15:30 ◎ビラBackStyle 渡辺							15:00–15:30 ◎ビラcore 渡辺							15:00–15:30 ◎ビラRefBody 有末	
		16:00–16:50 ◎ビラLower+ 渡辺		16:00–16:50 ◎ビラB+ 川満	16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 渡辺	●16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 有末			●16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 金田							16:00–16:50 ◎ビラWaist+ 川満							16:00–16:50 ◎ビラLower+ 川満	
						10分	17:00–17:30 ◎ビラcore 渡辺											17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 川満		17:05–17:50 Power Basic 渡辺		17:00–17:50 ◎ビラLower+ 金田		
		17:20–18:10 ◎ビラA+ 小林		17:20–18:05 Boost Upper&Lower 川満	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 川満	17:20–18:10 ◎ビラA+ 小林	10分		17:20–18:05 Power Basic 渡辺			17:20–18:10 ◎ビラLower+ 有末	17:25–18:10 Power Basic 川満	17:20–18:10 ◎ビラB+ 川満	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 渡辺	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 有末			17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 有末			17:20–18:10 ◎ビラB+ 川満	
							18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 渡辺																	
	18:30–19:00 ◎ビラRefCore 川満							18:30–19:00 ◎ビラTotalBody 金田			18:20–18:50 ◎ビラBackStyle 渡辺	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 金田	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 川満	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 川満	18:40–19:10 ◎ビラcore 渡辺			18:20–18:50 ◎ビラRefCore 川満	10分 18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 渡辺	18:20–18:50 ◎ビラRefCore 川満	18:30–19:00 ◎ビラPerBackBody 渡辺	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 金田	
											10分													
	19:30–20:00 ◎ビラTotalBody 金田						19:20–20:10 ◎ビラB+ 金田	19:30–20:00 ◎ビラRefCore 川満			19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 渡辺	19:40–20:10 ◎ビラTotalBody 金田	19:40–20:10 ◎ビラRefBody 有末	19:40–20:10 ◎ビラRefBody 有末	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 渡辺			19:20–20:10 ◎ビラB+ 有末	19:40–20:10 ◎ビラcore 金田	19:20–20:10 ◎ビラB+ 川満	19:30–20:00 ◎ビラcore 金田	19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 金田	
											10分													
	20:30–21:20 ◎ビラLower+ 川満						20:40–21:10 ◎ビラTotalBody 金田	20:30–21:15 Power Basic 川満			20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 渡辺	20:40–21:30 ◎ビラB+ 有末	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 有末	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 有末	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 金田			20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 有末	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 金田	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 川満	20:30–21:20 ◎ビラLower+ 金田	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 川満	

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	-
					08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗcore 金田	定休日
09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 有末	09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 川満	09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 有末	09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 金田	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川満	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川満	
	10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 川満	10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 有末	10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金田		10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 川満	
10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 有末				10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 有末		
11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 渡辺	11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 渡辺	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 川満	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 川満	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 有末	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 有末	
12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗcore 渡辺	12:20-13:05 Power Basic 渡辺	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 川満	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 川満	12:40-13:25 Power Basic 川満	12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 金田	
					13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 有末	
					15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 金田	
					16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 有末	
17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 有末	17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 川満	17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川満	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡辺	17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 有末	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 有末	
18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 有末	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡辺	18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金田	18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗcore 渡辺	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 有末		
20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 金田	19:40-20:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 金田	19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金田	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 渡辺	20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗcore 渡辺		
21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 金田	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金田	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡辺	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 小林	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 渡辺		

【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B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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+