2026年6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02:10 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	Aスタジオ
						08:00–08:30 ◎ビラRefCore 有末							08:00–08:30 ◎ビラPerBackBody 渡辺							08:00–08:30 ◎ビラHipLine 金田					
	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 渡辺	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 吉原	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 渡辺	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 吉原	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 小林	09:00–09:50 ◎ビラB+ 金田		09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 渡辺	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 渡辺	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 渡辺		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 有末	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 渡辺	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 有末	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 金田	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 金田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 金田		09:00–09:50 ◎ビラB+ 松村	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 金田	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 有末
	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 渡辺	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 吉原	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 渡辺	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 吉原	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 金田	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 有末		10:00–10:50 ◎ビラLower+ 渡辺	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 金田	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 吉原	10:00–10:30 ◎ビラRefBody 渡辺	10:00–10:30 ◎ビラRefBody 渡辺	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 有末		10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 有末	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 渡辺	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 有末	10:00–10:30 ◎ビラRefBody 金田	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 有末	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 金田		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 松村	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 金田	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 有末
	11:20–11:50 ◎ビラcore 渡辺	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 吉原	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 有末	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 金田	11:20–12:10 ◎ビラB+ 有末	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 吉原		11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 吉原	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 吉原	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 吉原	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 吉原	11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 渡辺	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 有末		11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 渡辺	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 小林	11:20–12:10 ◎ビラB+ 渡辺	11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 有末	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 有末	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 有末		11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 金田	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 松村	11:40–12:10 ◎ビラHipLine 金田
		13:00–13:30 ◎ビラChestSR 小林	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 有末	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 金田	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 有末	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 吉原		12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 吉原	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 吉原		12:20–13:10 ◎ビラB&A+ 吉原	12:20–13:05 Boost Upper&Lower 有末	12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 小林		12:40–13:10 ◎ビラRefBody 渡辺	10分 12:20–13:10 ◎ビラA+ 小林	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 渡辺	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 有末		12:40–13:10 ◎ビラRefBody 有末	12:40–13:10 ◎ビラRefCore 金田	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 松村	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 金田
						14:00–14:30 ◎ビラHipLine 金田							10分 13:40–14:30 ◎ビラA+ 小林							13:40–14:30 ◎ビラWaist+ 松村				
						15:00–15:30 ◎ビラRefBody 金田							15:00–15:30 ◎ビラRefBody 渡辺							15:00–15:30 ◎ビラRefCore 有末				
						16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 金田							16:00–16:50 ◎ビラLower+ 有末							16:00–16:50 ◎ビラLower+ 松村				
		17:20–18:10 ◎ビラB+ 有末	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 渡辺	17:20–18:10 ◎ビラB+ 金田	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 吉原	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 吉原		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 吉原	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 金田		17:40–18:30 ◎ビラLower+ 吉原	17:05–17:55 ◎ビラB+ 有末	17:20–18:10 ◎ビラB+ 有末		17:40–18:10 ◎ビラRefCore 金田	17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 渡辺	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 渡辺	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 有末		17:20–18:10 ◎ビラB+ 松村	17:00–17:30 ◎ビラcore 渡辺	17:00–17:50 ◎ビラB+ 渡辺	17:20–18:10 ◎ビラB+ 松村
	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 有末	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 有末	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 小林	18:40–19:10 ◎ビラcore 渡辺	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 渡辺			18:20–18:50 ◎ビラRefBody 渡辺	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 有末	18:20–18:50 ◎ビラRefCore 有末	19:00–19:30 ◎ビラChestSR 金田	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 金田			18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 有末	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 金田	18:20–18:50 ◎ビラRefCore 松村	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 有末	18:20–18:50 ◎ビラRefCore 渡辺			18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 渡辺	18:20–18:50 ◎ビラRefCore 渡辺	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 松村
	19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 金田	19:40–20:10 ◎ビラHipLine 金田	19:40–20:10 ◎ビラRefBody 有末	19:40–20:10 ◎ビラBackStyle 渡辺	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 渡辺			19:20–20:10 ◎ビラB+ 渡辺	19:40–20:10 ◎ビラRefCore 有末	19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 有末	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 金田	19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 金田			20:00–20:30 ◎ビラChestSR 金田	19:40–20:10 ◎ビラHipLine 金田	19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 松村	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 渡辺	19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 松村			19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 有末	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 松村	19:40–20:10 ◎ビラBackStyle 渡辺
	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 金田	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 金田	20:40–21:30 ◎ビラB+ 有末	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 渡辺	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 渡辺			20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 渡辺	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 有末	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 有末	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 金田	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 金田			21:00–21:30 ◎ビラHipLine 金田	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 金田	20:40–21:30 ◎ビラB+ 有末	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 渡辺	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 松村			20:40–21:25 Boost Upper&Lower 有末	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 松村	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 渡辺

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
臨時休業	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 渡辺 10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 渡辺 11:20–12:10 ◎ピラB+ 松村 12:40–13:10 ◎ピラRefCore 松村 17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 松村 18:40–19:10 ◎ピラRefCore 金田 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 金田 21:00–21:30 ◎ピラHipLine 金田	08:00–08:30 ◎ピラRefCore 渡辺 09:00–09:50 ◎ピラB+ 有末 10:20–10:50 ◎ピラRefCore 有末 11:20–12:10 ◎ピラLower+ 金田 12:40–13:10 ◎ピラPerBackBody 金田 13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 有末 15:00–15:30 ◎ピラcore 渡辺 16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 金田 17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 金田	定休日	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 有末 10:20–11:10 ◎ピラB+ 有末 11:40–12:10 ◎ピラRefBody 渡辺 12:40–13:10 ◎ピラcore 渡辺 17:40–18:10 ◎ピラRefBody 有末 18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 松村 20:00–20:30 ◎ピラRefCore 松村 21:00–21:30 ◎ピラChestSR 小林	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 有末 11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 金田 13:00–13:30 ◎ピラRefCore 金田 17:20–18:10 ◎ピラLower+ 渡辺 18:40–19:10 ◎ピラStretchC 小林 19:40–20:10 ◎ピラRefCore 松村 20:40–21:30 ◎ピラB+ 松村

【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
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
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
4	◎ピラ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+