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

※2026年05月28日02:00 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	－
				08:30–09:00 ◎ビラStretchC 神岡	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 林	08:30–09:00 ◎ビラRefBody 神岡			08:30–09:00 ◎ビラStretchC 神岡						08:30–09:00 ◎ビラBackStyle 神岡								08:30–09:00 ◎ビラStretchC 神岡	
	09:00–09:50 ◎ビラB+ 諏訪	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 下田					09:00–09:30 ◎ビラRefCore 諏訪	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 本郷			09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 下田	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 比屋根			09:00–09:30 ◎ビラStretchC 神岡			09:00–09:30 ◎ビラRefBody 比屋根		09:00–09:30 ◎ビラHipLine 比屋根				
				09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 神岡	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 林	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 神岡	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 高山	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 下田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 下田			09:30–10:00 ◎ビラControlF 比屋根	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 林		09:30–10:20 ◎ビラA+ 本郷			09:30–10:15 Boost Upper&Lower 比屋根		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 林	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 比屋根	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 神岡	
	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 諏訪	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 林									10:20–10:50 ◎ビラcore 本郷	10:20–10:50 ◎ビラControlF 比屋根	10:30–11:20 ◎ビラB+ 諏訪	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 諏訪	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 林			10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 下田	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 比屋根	10:00–10:50 ◎ビラB+ 諏訪		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 林	
				10:50–11:40 ◎ビラLower+ 林	11:10–11:40 ◎ビラRefCore 諏訪	10:50–11:20 ◎ビラControlF 神岡			10:50–11:40 ◎ビラLower+ 下田							10:50–11:40 ◎ビラLower+ 高山						10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 林		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 高山
	11:20–11:50 ◎ビラHipLine 比屋根	11:40–12:10 ◎ビラControlF 比屋根					11:20–12:10 ◎ビラLower+ 高山	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 下田			11:20–12:10 ◎ビラLower+ 下田	11:20–11:50 ◎ビラChestSR 本郷			11:20–12:10 ◎ビラLower+ 林			11:20–12:10 ◎ビラLower+ 下田		11:20–11:50 ◎ビラRefCore 諏訪				
						11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 比屋根			12:10–12:40 ◎ビラControlF 比屋根				11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 神岡	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 林					11:50–12:20 ◎ビラControlF 神岡		12:10–12:40 ◎ビラRefCore 諏訪	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 林		
	12:20–13:10 ◎ビラB&A+ 比屋根	12:40–13:10 ◎ビラHipLine 比屋根		12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 林	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 神岡			12:40–13:10 ◎ビラControlF 本郷	12:40–13:10 ◎ビラControlF 比屋根			12:20–12:50 ◎ビラTotalBody 比屋根				12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 本郷		12:40–13:25 Strong Back&Arms 比屋根	12:50–13:40 ◎ビラB+ 神岡				12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 高山
						13:10–13:40 ◎ビラHipLine 比屋根			13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 高山				12:50–13:20 ◎ビラHipLine 比屋根	13:10–13:40 ◎ビラcore 本郷	12:40–13:25 Strong Back&Arms 神岡					13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 神岡		13:10–13:40 ◎ビラControlF 比屋根	
	13:40–14:30 ◎ビラJumpM 本郷	13:40–14:25 Strong Back&Arms 比屋根		13:30–14:00 ◎ビラRefCore 諏訪	13:30–14:00 ◎ビラControlF 神岡			13:40–14:30 ◎ビラLower+ 下田				13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 林			13:50–14:20 ◎ビラHipLine 比屋根	13:30–14:00 ◎ビラcore 本郷		14:00–14:30 ◎ビラHipLine 比屋根					13:30–14:00 ◎ビPerBackBody 本郷
				14:30–15:00 ◎ビラBackStyle 神岡	14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 下田	14:20–15:10 ◎ビラLower+ 下田			14:30–15:20 ◎ビラLower+ 高山							14:30–15:00 ◎ビラStretchC 神岡							14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 林
		15:00–15:45 Power Basic 諏訪																						
	15:30–16:20 ◎ビラLower+ 林				15:50–16:35 Boost Upper&Lower 下田	15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 下田			15:50–16:20 ◎ビラRefCore 諏訪						16:00–16:30 ◎ビラControlF 比屋根	15:30–16:20 ◎ビラLower+ 林							15:50–16:40 ◎ビラLower+ 林
		16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 諏訪																						
	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 下田			16:50–17:20 ◎ビラRefCore 諏訪	17:10–17:55 Power Basic 諏訪	17:00–17:30 ◎ビラChestSR 本郷		16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 林	16:50–17:40 ◎ビラWaist+ 諏訪		16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 林	16:30–17:20 ◎ビラWaist+ 諏訪	16:30–17:00 ◎ビラRefCore 諏訪		16:50–17:20 ◎ビラTotalBody 比屋根		16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 林	16:50–17:20 ◎ビPerBackBody 本郷		16:30–17:20 ◎ビラLower+ 林	16:30–17:00 ◎ビラHipLine 比屋根	
		17:40–18:10 ◎ビラRefCore 諏訪					17:30–18:20 ◎ビラLower+ 林							17:30–18:20 ◎ビラB+ 諏訪	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 林							17:10–17:40 ◎ビラHipLine 比屋根	
	17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 下田			17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 諏訪		18:00–18:50 ◎ビラJumpM 本郷		17:50–18:20 ◎ビラHipLine 比屋根	18:10–18:40 ◎ビラTotalBody 比屋根		17:50–18:40 ◎ビラLower+ 林	17:50–18:20 ◎ビラTotalBody 比屋根				17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 林		17:50–18:20 ◎ビラRefCore 諏訪	17:50–18:20 ◎ビラBackStyle 神岡	18:30–19:20 ◎ビラA+ 本郷	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 諏訪	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 林	
		18:40–19:30 ◎ビラA+ 本郷		18:30–19:00 ◎ビラRefCore 諏訪			18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 林	18:50–19:40 ◎ビラB&A+ 比屋根			18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 林		18:50–19:20 ◎ビラRefCore 諏訪	18:20–18:50 ◎ビラRefCore 諏訪				18:50–19:40 ◎ビラWaist+ 諏訪	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 下田		18:50–19:35 Power Basic 諏訪	18:50–19:20 ◎ビラRefCore 諏訪	18:10–18:55 Power Waist Shape 比屋根
	19:10–19:40 ◎ビラControlF 神岡											19:10–19:40 ◎ビラBackStyle 神岡	18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 下田	19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 諏訪		19:10–19:40 ◎ビラControlF 神岡							
											19:50–20:40 ◎ビラLower+ 高山	20:10–20:40 ◎ビラStretchC 神岡	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 高山	20:10–20:40 ◎ビラChestSR 本郷				20:10–21:00 ◎ビラLower+ 高山	20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 下田	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 高山	20:10–20:40 ◎ビラStretchC 神岡	19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 諏訪	
	20:10–20:40 ◎ビラBackStyle 神岡						20:10–20:40 ◎ビラControlF 神岡	20:10–20:40 ◎ビラRefCore 諏訪							20:40–21:25 Strong Hip&Legs 比屋根								
							21:10–21:40 ◎ビラBackStyle 神岡				21:10–21:40 ◎ビラControlF 神岡	21:10–21:55 Power Basic 神岡	21:10–22:00 ◎ビラH&L+ 神岡	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 下田				21:30–22:00 ◎ビラRefCore 諏訪	21:30–22:00 ◎ビラChestSR 本郷	21:10–21:40 ◎ビラStretchC 神岡	21:10–22:00 ◎ビラB&A+ 神岡	21:10–22:00 ◎ビラB+ 諏訪	
	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 林							21:10–22:00 ◎ビラB+ 諏訪															

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	-
09:00-09:30 ◎ピラBackStyle 神岡	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 神岡	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 林	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 本郷	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 下田	09:00-09:30 ◎ピラPerBackBody 本郷	定休日
10:00-10:50 ◎ピラH&L+ 神岡	10:20-10:50 ◎ピラRefCore 諏訪	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 林	10:00-10:30 ◎ピラcore 本郷	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 下田	10:00-10:30 ◎ピラcore 本郷	
11:20-12:10 ◎ピラB+ 諏訪	11:20-12:05 Power Waist Shape 諏訪	11:40-12:10 ◎ピラTotalBody 比屋根	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 林	11:40-12:10 ◎ピラBackStyle 神岡	11:00-11:50 ◎ピラB+ 諏訪	
12:40-13:10 ◎ピラRefCore 諏訪	12:40-13:10 ◎ピラStretchC 神岡	12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 比屋根	12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 林	12:40-13:10 ◎ピラControlF 神岡	12:20-12:50 ◎ピラChestSR 本郷	
13:40-14:10 ◎ピラControlF 比屋根		14:00-14:30 ◎ピラRefCore 諏訪	13:40-14:25 Strong Hip&Legs 比屋根	13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 下田	13:20-14:10 ◎ピラUpper+ 髙山	
					14:40-15:30 ◎ピラLower+ 髙山	
					16:00-16:30 ◎ピラRefCore 諏訪	
		16:30-17:15 Power Basic 諏訪	16:30-17:00 ◎ピラTotalBody 比屋根	16:30-17:00 ◎ピラTotalBody 比屋根		
			17:30-18:00 ◎ピラControlF 比屋根	17:30-18:00 ◎ピラHipLine 比屋根	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 神岡	
17:50-18:40 ◎ピラB&A+ 比屋根	17:50-18:20 ◎ピラcore 本郷	17:50-18:20 ◎ピラBackStyle 神岡				
	18:50-19:20 ◎ピラPerBackBody 本郷	18:50-19:40 ◎ピラB&A+ 神岡	18:30-19:15 Power Basic 諏訪	18:30-19:15 Strong Back&Arms 比屋根	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 林	
19:10-20:00 ◎ピラLower+ 髙山	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 下田	20:10-21:00 ◎ピラLower+ 髙山	19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 諏訪	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 林		
20:30-21:00 ◎ピラPerBackBody 本郷			21:10-21:40 ◎ピラRefCore 諏訪			
21:30-22:00 ◎ピラChestSR 本郷	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 下田	21:30-22:00 ◎ピラStretchC 神岡		21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 林		

【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	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+