2026年6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。

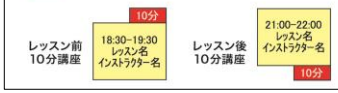
	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
						08:30–09:00 ◎ビラPerBackBody 本郷							08:30–09:00 ◎ビラStretchC 神岡							08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 諏訪					
	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 林	09:00–09:50 ◎ビラB+ 比屋根	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 神岡	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 本郷	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 林	09:30–10:20 ◎ビラB+ 諏訪		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 林	09:00–09:45 Power Basic 神岡	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 比屋根	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 比屋根	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 神岡	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 諏訪		09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 諏訪	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 諏訪	09:30–10:20 ◎ビラB+ 諏訪	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 林	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 神岡	09:50–10:20 ◎ビラRefCore 諏訪		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 林	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 比屋根	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 林
	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 林	10:20–10:50 ◎ビラHipLine 比屋根	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 林	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 高山	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 林	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 諏訪		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 林	10:20–10:50 ◎ビラStretchC 神岡	10:00–10:50 ◎ビラB+ 本郷	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 比屋根	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 神岡	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 高山		10:20–10:50 ◎ビラRefCore 諏訪	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 比屋根	10:50–11:35 Power Waist Shape 諏訪	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 林	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 林	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 高山		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 林	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 神岡	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 林
		11:20–11:50 ◎ビラControlF 神岡							11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 諏訪	11:20–11:50 ◎ビラcore 本郷		11:30–12:20 ◎ビラLower+ 林			11:20–11:50 ◎ビラControlF 比屋根	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 比屋根								
	11:40–12:25 Power Basic 比屋根		11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 比屋根	11:50–12:40 ◎ビラJumpM 本郷	12:10–12:40 ◎ビラHipLine 比屋根	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 諏訪		12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 神岡			11:50–12:20 Cardio Reform Blast 本郷		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 林		12:40–13:10 Cardio Reform Blast 本郷	12:20–13:10 ◎ビラH&L+ 諏訪	12:10–12:40 ◎ビラHipLine 比屋根	12:10–13:00 ◎ビラJumpM 本郷	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 林	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 高山		12:10–12:40 ◎ビラRefCore 諏訪	11:50–12:20 ◎ビラControlF 神岡	11:40–12:10 Cardio Reform Blast 本郷
		12:20–12:50 ◎ビラTotalBody 比屋根																						12:40–13:10 ◎ビラChestSR 本郷
	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 諏訪		13:10–13:40 ◎ビラControlF 神岡	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 林	13:20–14:05 Power Basic 比屋根	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 比屋根		13:10–13:40 ◎ビラControlF 神岡			12:50–13:20 ◎ビラChestSR 本郷	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 林	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 比屋根		13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 諏訪	13:40–14:25 Power Basic 比屋根	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 比屋根	13:30–14:00 Cardio Reform Blast 本郷	13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 神岡	13:30–14:00 ◎ビラBackStyle 神岡		13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 諏訪		13:40–14:10 ◎ビラControlF 神岡
		13:20–14:05 Strong Back&Arms 本郷							13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 神岡		13:50–14:35 Power Basic 比屋根	14:10–14:55 Power Waist Shape 比屋根	14:10–14:40 ◎ビラBackStyle 神岡						14:10–14:40 ◎ビラHipLine 比屋根					
						14:30–15:00 ◎ビラHipLine 比屋根											14:30–15:00 Cardio Reform Blast 本郷	14:30–15:00 ◎ビラRefCore 諏訪		14:30–15:00 ◎ビラRefCore 諏訪					
						15:30–16:00 ◎ビラcore 本郷							15:10–16:00 ◎ビラH&L+ 諏訪							●15:30–16:20 ◎ビラB+ 下田					
	16:10–16:40 ◎ビラRefCore 諏訪														16:00–16:50 ◎ビラLower+ 林	16:20–16:50 ◎ビラTotalBody 比屋根								16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 林
		16:50–17:20 Cardio Reform Blast 本郷	16:30–17:00 ◎ビラRefCore 比屋根	16:30–17:15 Strong Back&Arms 神岡	16:25–17:15 ◎ビラH&L+ 比屋根	16:30–17:00 ◎ビラTotalBody 比屋根		16:30–17:20 ◎ビラB+ 比屋根				16:30–17:00 ◎ビラBackStyle 神岡	16:30–17:00 ◎ビラTotalBody 比屋根				16:50–17:40 ◎ビラH&L+ 諏訪	16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 高山	16:30–17:00 ◎ビラControlF 神岡				16:30–17:20 ◎ビラLower+ 林	
	17:10–18:00 ◎ビラB+ 諏訪														17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 林	17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 神岡			17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 比屋根	16:50–17:40 ◎ビラWaist+ 下田				17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 比屋根
		17:50–18:20 ◎ビラPerBackBody 本郷	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 林	17:50–18:20 ◎ビラStretchC 神岡	17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 林	17:30–18:20 ◎ビラA+ 本郷		17:40–18:10 Cardio Reform Blast 本郷			17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 諏訪	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 林	17:30–18:00 ◎ビラControlF 比屋根					17:50–18:40 ◎ビラLower+ 比屋根					17:50–18:20 ◎ビラRefCore 諏訪	
	18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 諏訪								18:20–18:50 ◎ビラRefCore 諏訪							18:20–19:05 Strong Hip&Legs 神岡	18:10–18:40 ◎ビラStretchC 神岡		18:30–19:15 Power Basic 比屋根	18:10–18:40 Cardio Reform Blast 本郷				18:20–19:05 Strong Hip&Legs 比屋根
		18:50–19:40 ◎ビラWaist+ 諏訪	18:50–19:20 ◎ビラControlF 比屋根	18:50–19:40 ◎ビラH&L+ 諏訪	19:10–19:40 ◎ビラControlF 神岡	18:50–19:20 ◎ビラControlF 比屋根		18:40–19:10 ◎ビラChestSR 本郷		18:30–19:20 ◎ビラLower+ 林	18:50–19:40 ◎ビラB+ 諏訪	18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 林	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 林		18:40–19:10 ◎ビラcore 本郷		19:10–19:40 ◎ビラControlF 神岡	19:10–19:40 ◎ビラHipLine 比屋根		19:10–19:40 ◎ビラChestSR 本郷		18:50–19:20 Cardio Reform Blast 本郷	18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 諏訪	
	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 高山	20:10–20:40 ◎ビラRefCore 諏訪	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 高山	20:10–20:40 ◎ビラRefBody 神岡	20:10–20:55 Strong Back&Arms 神岡			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 高山	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 林	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 高山	20:10–21:00 ◎ビラB&A+ 比屋根	20:10–20:40 ◎ビラControlF 比屋根			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 高山	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 下田	20:10–21:00 ◎ビラLower+ 高山	20:10–20:40 ◎ビラControlF 比屋根	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 林			19:50–20:40 ◎ビラLower+ 高山	19:50–20:20 ◎ビラRefCore 諏訪	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 高山
	21:10–22:00 ◎ビラA+ 本郷	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 諏訪	21:10–22:00 ◎ビラH&L+ 諏訪	21:10–22:00 ◎ビラB+ 諏訪	21:30–22:00 ◎ビラStretchC 神岡			21:00–21:30 ◎ビラHipLine 比屋根	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 林	21:10–21:40 ◎ビラControlF 神岡	21:30–22:00 ◎ビラRefCore 諏訪	21:10–21:55 Strong Hip&Legs 比屋根			21:00–21:30 ◎ビラStretchC 神岡	21:00–21:50 ◎ビラB+ 下田	21:30–22:00 ◎ビラBackStyle 神岡	21:10–22:00 ◎ビラH&L+ 諏訪	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 林			21:10–22:00 ◎ビラJumpM 本郷	20:50–21:40 ◎ビラA+ 本郷	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 神岡

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
		08:30–09:00 ◎ピラTotalBody 比屋根			
	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 比屋根			09:00–09:50 ◎ピラLower+ 神岡	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 神岡
		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 髙山			
	10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 比屋根			10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 神岡	10:20–10:50 ◎ピラStretchC 神岡
		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 髙山			
	11:30–12:00 ◎ピラControlF 神岡			11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 諏訪	11:20–11:50 ◎ピラRefCore 諏訪
		12:10–12:40 ◎ピラControlF 比屋根			
	12:30–13:20 ◎ピラB&A+ 神岡				12:20–13:05 Boost Upper&Lower 諏訪
		13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 諏訪		12:50–13:20 ◎ピラRefCore 諏訪	
	13:50–14:40 ◎ピラWaist+ 下田			13:50–14:40 ◎ピラB&A+ 神岡	13:40–14:30 ◎ピラB+ 本郷
臨時休業		14:30–15:15 Power Waist Shape 諏訪	定休日		
		15:50–16:20 ◎ピラStretchC 神岡			
	●16:30–17:20 ◎ピラB+ 下田				16:30–17:00 ◎ピラRefCore 諏訪
		16:50–17:35 Strong Back&Arms 神岡		16:50–17:20 ◎ピラRefBody 比屋根	
	17:50–18:20 ◎ピラRefCore 諏訪				17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 林
		18:00–18:50 ◎ピラB+ 諏訪		17:50–18:40 ◎ピラA+ 本郷	
	18:50–19:40 ◎ピラWaist+ 下田				18:50–19:40 ◎ピラLower+ 林
				19:10–19:40 ◎ピラHipLine 比屋根	
	20:10–21:00 ◎ピラB+ 下田			20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 髙山	20:10–20:40 ◎ピラPerBackBody 本郷
	21:30–22:00 ◎ピラRefCore 諏訪			21:30–22:00 ◎ピラcore 本郷	21:10–22:00 ◎ピラJumpM 本郷

【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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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）



【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+