2026年3月レッスンスケジュール Rintosull 杉田店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月29日02:01 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24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	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	－
		09:30–10:20 ◎ビラB+ 中島	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 下村	●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 久樹	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 栗生	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 中島	08:00–08:30 ◎ビラRefBody 中島		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 松本	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 松本	●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 久樹	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 下村	09:30–10:15 Strong Back&Arms 中島	08:00–08:30 ◎ビラStretchC 森下		09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 下村	09:30–10:15 Power Basic 中島	●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 久樹	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 栗生	08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 森下	08:00–08:30 Rin-Ballet 岡田		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 栗生	
		10:50–11:20 ◎ビラRefBody 中島	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 下村	●10:50–11:40 ◎ビラLower+ 久樹	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 栗生	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 中島	09:00–09:45 Strong Back&Arms 中島		10:50–11:20 ◎ビラStretchC 森下	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 松本	●10:50–11:40 ◎ビラLower+ 久樹	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 下村	10:50–11:40 ◎ビラB+ 栗生	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 松本		10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 中島	10:50–11:20 ◎ビラControlF 下村	●10:50–11:40 ◎ビラLower+ 久樹	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 栗生	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 森下	09:00–09:45 Power Basic 武塙		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 栗生	
							10:20–11:10 ◎ビラLower+ 栗生													10:40–11:30 ◎ビラWaist+ 中島	10:10–10:40 ◎ビラPerBackBody 福田			
																					11:10–11:40 ◎ビラHipLine 澤谷		
		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 松本	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 森下	●12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 森下	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 森下	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 栗生	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 松本		11:50–12:20 ◎ビラRefCore 森下	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 森下	●12:10–13:00 ◎ビラB+ 栗生	11:50–12:35 Strong Back&Arms 森下	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 中島	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 中島		11:50–12:35 Strong Back&Arms 中島	11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 下村	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 栗生	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 中島	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 中島	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 中原		12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 中島	
			13:05–13:35 ◎ビラStretchC 森下											12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 森下			12:50–13:40 ◎ビラB+ 栗生							
		●13:10–14:00 ◎ビラLower+ 松本			13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 松本	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 松本	13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 中島		12:50–13:35 Boost Upper&Lower 栗生	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 森下	13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 中島	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 松本				13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 下村	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 森下		13:25–13:55 ◎ビラRefBody 中島		13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 武塙		13:25–13:55 ◎ビラRefCore 中島	
														14:00–14:50 ◎ビラLower+ 松本		14:10–14:40 ◎ビラStretchC 森下					14:10–14:40 ◎ビラControlF 福田			
							15:20–16:10 ◎ビラLower+ 栗生													15:20–15:50 ◎ビラRefBody 森下	15:10–15:40 Cardio Reform Blast 岡田			
							16:40–17:10 ◎ビラRefCore 栗生		●16:30–17:20 ◎ビラH&L+ 森下					16:40–17:10 ◎ビラRefBody 中島							16:30–17:00 ◎ビラStretchC 森下				
		17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 森下														17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 栗生					16:50–17:20 ◎ビラChestSR 澤谷			
				17:40–18:10 ◎ビラHipLine 下村			17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 松本					17:20–18:10 ◎ビラLower+ 松本		17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 松本							17:40–18:30 ◎ビラLower+ 中島			17:45–18:35 ◎ビラB+ 栗生	
		18:20–18:50 ◎ビラStretchC 森下	17:50–18:40 ◎ビラB&A+ 中島			18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 栗生			17:50–18:40 ◎ビラB+ 中島	18:25–18:55 ◎ビラRefBody 森下	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 松本		18:00–18:45 Boost Upper&Lower 栗生			18:30–19:20 ◎ビラLower+ 栗生	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 栗生	18:25–19:10 Power Basic 中島	18:20–18:50 ◎ビラRefCore 栗生		17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 中原		
				18:40–19:30 ◎ビラJumpM 下村	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 松本							18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 松本												
		19:20–20:10 ◎ビラJumpM 下村	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 松本			19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 栗生			19:10–20:00 ◎ビラLower+ 栗生	19:25–20:15 ◎ビラWaist+ 中島	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 松本		19:20–20:10 ◎ビラLower+ 栗生			19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 森下	19:30–20:00 ◎ビラStretchC 森下	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 森下	19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 栗生				19:05–19:50 Boost Upper&Lower 中島	
				20:00–20:30 ◎ビラRefCore 中島	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 森下							20:00–20:30 ◎ビラRefCore 森下												
		20:40–21:30 ◎ビラB+ 栗生	20:30–21:20 ◎ビラUpper+ 松本			20:40–21:30 ◎ビラLower+ 松本			20:30–21:20 ◎ビラWaist+ 栗生	20:45–21:30 Power Basic 中島	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 中島	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 森下	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 下村			●20:30–21:20 ◎ビラB&A+ 森下		20:40–21:30 ◎ビラLower+ 中島					20:20–21:10 ◎ビラH&L+ 中島	
				21:00–21:30 ◎ビラRefBody 中島	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 森下											21:05–21:35 ◎ビラRefCore 森下		21:00–21:30 ◎ビラStretchC 森下							

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31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	Aスタジオ
臨時休業	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 下村 10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 下村 11:50-12:40 ◎ビラLower+ 栗生 13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 栗生 18:15-19:00 Strong Back&Arms 下村 19:30-20:00 ◎ビラHipLine 下村 20:30-21:20 ◎ビラUpper+ 栗生	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 森下 10:50-11:35 Boost Upper&Lower 森下 12:05-12:35 ◎ビラRefBody 中島 13:05-13:55 ◎ビラWaist+ 中島 18:10-18:40 ◎ビラRefCore 中島 19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 中島 20:30-21:00 ◎ビラStretchC 森下	08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 栗生 09:30-10:20 ◎ビラB+ 栗生 11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 中島 14:55-15:40 Boost Upper&Lower 栗生 16:20-17:10 ◎ビラH&L+ 中島 17:50-18:20 ◎ビラRefCore 中島	08:00-08:30 ◎ビラRefCore 中島 09:10-10:00 ◎ビラA+ 下村 10:40-11:30 ◎ビラH&L+ 中島 12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 中島 15:00-15:30 ◎ビラPerBackBody 下村 16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 栗生 17:40-18:30 ◎ビラLower+ 栗生	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 栗生 10:50-11:20 ◎ビラRefBody 中島 11:50-12:40 ◎ビラB+ 栗生 13:10-14:00 ◎ビラLower+ 森下 18:25-19:10 Strong Hip&Legs 中島 19:40-20:10 ◎ビラStretchC 森下 20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 森下	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 下村 10:30-11:00 ◎ビラcore 下村 11:30-12:20 ◎ビラLower+ 森下 12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 森下 18:10-18:40 ◎ビラTotalBody 下村 19:10-20:00 ◎ビラLower+ 栗生 20:30-21:15 Boost Upper&Lower 栗生

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	◎ビラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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+