2026年5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05月24日02:03 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	－
		08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 森下		08:00–08:50 ◎ピラB+ 奥村	08:00–08:30 ◎ピラRefCore 森下	●08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 中島			08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 中島							08:00–08:30 ◎ピラHipLine 下村							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 奥村	
	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 栗生	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 栗生		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 奥村	09:10–10:00 ◎ピラH&L+ 森下	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 中島	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 栗生	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 栗生	09:30–10:15 Power Basic 中島		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 奥村	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 下村	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 久樹	09:30–10:20 ◎ピラB+ 森下	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 下村	09:10–09:40 ◎ピラcore 下村		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 栗生	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 中島	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 久樹	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 森下	09:30–10:00 ◎ピラControlF 中島	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 奥村	
	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 栗生	11:00–11:50 ◎ピラB+ 奥村		11:00–11:45 Boost Upper&Lower 栗生	10:40–11:30 ◎ピラB+ 奥村	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 奥村	10:45–11:35 ◎ピラB+ 栗生	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 栗生	10:55–11:45 ◎ピラLower+ 奥村		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 奥村	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 下村	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 久樹	10:50–11:20 ◎ピラControlF 森下	10:30–11:00 ◎ピラcore 下村	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 中島		10:50–11:35 Power Basic 栗生	10:45–11:35 ◎ピラB+ 中島	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 久樹	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 森下	10:30–11:15 Power Basic 中島	11:00–11:50 ◎ピラB+ 中島	
	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 中島	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 栗生		12:25–12:55 ◎ピラControlF 中島	12:10–12:55 Power Waist Shape 栗生	12:10–13:00 ◎ピラB+ 奥村	12:05–12:55 ◎ピラB&A+ 森下	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 奥村	●12:25–13:15 ◎ピラB+ 奥村		12:10–12:40 ◎ピラControlF 森下	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 中島	12:10–12:55 Power Basic 中島	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 奥村	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 栗生	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 中島		12:05–12:55 ◎ピラWaist+ 中島	12:05–12:55 ◎ピラUpper+ 奥村	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 奥村	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 栗生	11:45–12:35 ◎ピラLower+ 栗生	12:30–13:00 ◎ピラControlF 中島	
	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 中島				13:55–14:25 ◎ピラRefCore 栗生		13:25–14:15 ◎ピラWaist+ 栗生	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 栗生			13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 森下		13:25–14:15 ◎ピラH&L+ 森下	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 奥村	12:50–13:20 ◎ピラRefCore 栗生	13:15–14:05 ◎ピラB+ 栗生		13:25–13:55 ◎ピラRefBody 中島	13:25–14:15 ◎ピラLower+ 奥村	13:25–14:15 ◎ピラWaist+ 栗生	13:30–14:00 ◎ピラStretchC 森下	13:05–13:35 ◎ピラRefBody 森下	13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 森下	
		14:55–15:25 ◎ピラRefCore 森下		14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 奥村	14:35–15:25 ◎ピラLower+ 奥村	15:05–15:35 ◎ピラRefBody 中島																14:05–14:35 ◎ピラControlF 森下		
		16:05–16:50 Strong Hip&Legs 中島		16:10–17:00 ◎ピラH&L+ 中島	16:05–16:55 ◎ピラUpper+ 奥村	16:15–17:05 ◎ピラLower+ 森下			16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 栗生							16:20–16:50 ◎ピラControlF 中島							16:20–17:05 Boost Upper&Lower 森下	
		17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 奥村		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 栗生	17:35–18:25 ◎ピラB+ 栗生	17:45–18:30 Power Waist Shape 森下	17:25–17:55 ◎ピラControlF 中島	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 奥村	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 奥村							17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 栗生							17:45–18:15 ◎ピラRefCore 森下	
	19:00–19:30 ◎ピラBackStyle 下村						18:25–19:10 Strong Hip&Legs 森下	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 奥村			18:30–19:15 Strong Hip&Legs 中島	18:40–19:10 ◎ピラControlF 森下	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 奥村	18:25–19:15 ◎ピラUpper+ 奥村	18:35–19:25 ◎ピラWaist+ 栗生			18:40–19:10 ◎ピラControlF 森下	18:25–19:15 ◎ピラLower+ 中島	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 栗生	18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 奥村	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 森下		
	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 下村						19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 中島	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 森下			19:45–20:35 ◎ピラUpper+ 栗生	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 栗生	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 奥村	19:45–20:15 ◎ピラControlF 中島	19:55–20:40 Boost Upper&Lower 森下			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 森下	19:45–20:30 Strong Back&Arms 森下	19:40–20:30 ◎ピラB+ 中島	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 奥村	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 栗生		
	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 中島						21:00–21:50 ◎ピラLower+ 中島	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 森下			21:05–21:35 ◎ピラRefCore 栗生	21:00–21:50 ◎ピラB+ 奥村	21:00–21:50 ◎ピラJumpM 下村	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 中島	21:10–21:40 ◎ピラControlF 森下			21:00–21:50 ◎ピラB+ 奥村	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 森下	21:00–21:45 Power Waist Shape 中島	21:10–21:40 ◎ピラRefCore 栗生	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 栗生		

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 ◎ピラRefCore 栗生	
					09:10-10:00 ◎ピラB+ 栗生	
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 栗生	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 森下	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 久樹	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 下村	09:30-10:20 ◎ピラB+ 栗生		
10:50-11:20 ◎ピラRefCore 栗生	10:30-11:20 ◎ピラB+ 森下	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 久樹	10:30-11:00 ◎ピラTotalBody 下村	10:50-11:35 Power Waist Shape 栗生	10:40-11:25 Strong Hip&Legs 森下	
11:50-12:35 Strong Back&Arms 下村	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 栗生	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 奥村	11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 森下	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 中島	12:15-13:05 ◎ピラUpper+ 奥村	
13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 中島	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 奥村	13:10-14:00 ◎ピラB+ 奥村	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 奥村			
		14:30-15:00 ◎ピラRefCore 栗生			14:30-15:00 ◎ピラRefBody 森下	定休日
					15:40-16:30 ◎ピラLower+ 森下	
					17:10-18:00 ◎ピラWaist+ 奥村	
18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 中島	18:50-19:20 ◎ピラBackStyle 下村	18:25-19:15 ◎ピラWaist+ 中島	18:50-19:20 ◎ピラStretchC 森下	18:45-19:30 Strong Hip&Legs 中島		
20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 下村	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 中島	19:45-20:30 Strong Back&Arms 森下	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 奥村	20:00-20:30 ◎ピラBackStyle 下村		
21:00-21:30 ◎ピラHipLine 下村	21:10-21:40 ◎ピラControlF 中島	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 森下	21:05-21:35 ◎ピラRefCore 奥村	21:00-21:45 Power Waist Shape 下村		

【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
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	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+