2026年6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22日02:06 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
						08:00–08:50 ◎ヒラLower+ 鹿内							08:00–08:30 ◎ヒラPerBackBody 下村							08:00–08:45 Strong Hip&Legs 森下					
													09:00–09:30 ◎ヒラStretchC 下村						09:15–09:45 ◎ヒラRefCore 森下				
	09:30–10:15 Power Waist Shape 森下	09:30–10:00 ◎ヒラRefCore 栗生	09:30–10:20 ◎ヒラH&L+ 栗生	09:30–10:00 ◎ヒラBackStyle 松田	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 栗生	09:20–10:05 Boost Upper&Lower 鹿内		09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 薗川	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 栗生	09:30–10:00 ◎ヒラBackStyle 松田	09:30–10:20 ◎ヒラH&L+ 森下	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 薗川	10:00–10:50 ◎ヒラH&L+ 森下		09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 鹿内	09:30–10:20 ◎ヒラJumpM 下村	09:30–10:15 Power Waist Shape 栗生	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 鹿内	09:30–10:15 Power Basic 森下			09:30–10:00 ◎ヒラPerBackBody 下村	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 鹿内	09:30–10:15 Power Waist Shape 松田
																				10:15–11:05 ◎ヒラA+ 下村				
	10:45–11:35 ◎ヒラUpper+ 鹿内	10:30–11:20 ◎ヒラH&L+ 栗生	10:50–11:40 ◎ヒラB+ 栗生	10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 鹿内	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 栗生	10:35–11:25 ◎ヒラWaist+ 栗生		10:50–11:40 ◎ヒラUpper+ 薗川	10:45–11:35 ◎ヒラH&L+ 栗生	10:30–11:00 ◎ヒラHipLine 松田	10:50–11:40 ◎ヒラB&A+ 松田	10:50–11:40 ◎ヒラLower+ 薗川	11:20–12:10 ◎ヒラUpper+ 薗川		10:50–11:35 Boost Upper&Lower 鹿内	10:50–11:40 ◎ヒラUpper+ 薗川	10:45–11:35 ◎ヒラH&L+ 栗生	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 鹿内	10:45–11:15 ◎ヒラStretchC 森下			10:30–11:00 ◎ヒラTotalBody 下村	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 鹿内	10:45–11:15 ◎ヒラBackStyle 松田
	12:05–12:55 ◎ヒラLower+ 鹿内	11:50–12:40 ◎ヒラUpper+ 薗川	12:10–13:00 ◎ヒラLower+ 薗川	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 鹿内	12:05–12:35 ◎ヒラcore 松田	11:55–12:45 ◎ヒラLower+ 薗川		12:10–12:40 ◎ヒラcore 松田	12:05–12:35 ◎ヒラStretchC 森下	11:30–12:20 ◎ヒラUpper+ 薗川	12:10–13:00 ◎ヒラLower+ 薗川	12:10–12:40 ◎ヒラcore 松田			12:10–13:00 ◎ヒラUpper+ 薗川	12:15–13:00 Boost Upper&Lower 鹿内	12:05–12:55 ◎ヒラUpper+ 薗川	12:05–12:35 ◎ヒラRefCore 栗生	11:45–12:35 ◎ヒラLower+ 鹿内			11:30–12:20 ◎ヒラWaist+ 栗生	12:05–12:55 ◎ヒラUpper+ 薗川	11:45–12:35 ◎ヒラLower+ 薗川
		13:10–14:00 ◎ヒラLower+ 薗川		13:10–13:40 ◎ヒラStretchC 森下	13:05–13:35 ◎ヒラRefBody 松田			13:10–13:40 ◎ヒラHipLine 松田		12:50–13:40 ◎ヒラLower+ 薗川		13:10–13:55 Strong Hip&Legs 松田			13:25–14:15 ◎ヒラLower+ 薗川		13:25–14:15 ◎ヒラLower+ 薗川	13:05–13:35 ◎ヒラStretchC 森下	13:05–13:55 ◎ヒラUpper+ 鹿内	13:20–13:50 ◎ヒラcore 松田		12:50–13:40 ◎ヒラUpper+ 松林	13:25–14:15 ◎ヒラLower+ 薗川	13:05–13:55 ◎ヒラUpper+ 薗川
					14:05–14:55 ◎ヒラLower+ 鹿内			14:10–14:55 Boost Upper&Lower 鹿内											14:20–14:50 ◎ヒラRefBody 森下				14:45–15:15 ◎ヒラStretchC 森下	
						15:40–16:30 ◎ヒラUpper+ 薗川							15:20–15:50 ◎ヒラRefBody 森下							15:20–15:50 ◎ヒラBackStyle 松田					
													16:20–17:10 ◎ヒラLower+ 鹿内							16:20–17:10 ◎ヒラUpper+ 薗川		
						17:00–17:30 ◎ヒラHipLine 松田				17:05–17:55 ◎ヒラLower+ 鹿内														
	17:20–18:10 ◎ヒラUpper+ 鹿内	17:45–18:15 ◎ヒラBackStyle 松田						17:20–18:10 ◎ヒラUpper+ 鹿内			17:40–18:30 ◎ヒラUpper+ 薗川	17:35–18:25 ◎ヒラH&L+ 栗生	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 鹿内			17:20–18:10 ◎ヒラWaist+ 栗生	17:30–18:20 ◎ヒラB&A+ 松田	17:25–17:55 ◎ヒラControlF 森下	17:40–18:10 ◎ヒラHipLine 松田	17:40–18:30 ◎ヒラLower+ 薗川		17:35–18:25 ◎ヒラUpper+ 薗川		17:40–18:10 ◎ヒラStretchC 森下
						18:00–18:30 ◎ヒラBackStyle 松田																		
	18:40–19:30 ◎ヒラH&L+ 森下	18:45–19:15 ◎ヒラcore 松田	18:40–19:10 ◎ヒラRefCore 栗生	18:30–19:15 Strong Back&Arms 松田	18:40–19:10 ◎ヒラHipLine 松田			18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 鹿内	18:40–19:10 ◎ヒラControlF 森下	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 鹿内	19:00–19:50 ◎ヒラWaist+ 栗生	18:55–19:25 ◎ヒラRefCore 栗生		18:45–19:15 ◎ヒラControlF 森下	18:40–19:30 ◎ヒラUpper+ 鹿内	18:50–19:40 ◎ヒラLower+ 薗川	18:25–19:10 Strong Hip&Legs 栗生	18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 大城			18:55–19:45 ◎ヒラLower+ 薗川	18:35–19:25 ◎ヒラUpper+ 薗川	18:40–19:30 ◎ヒラUpper+ 大城
	20:00–20:30 ◎ヒラcore 松田	19:45–20:35 ◎ヒラUpper+ 鹿内	19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 薗川	19:45–20:35 ◎ヒラH&L+ 森下	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 薗川			20:00–20:30 ◎ヒラStretchC 下村	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 鹿内	19:40–20:30 ◎ヒラH&L+ 栗生	20:15–20:45 ◎ヒラRefCore 栗生	19:55–20:45 ◎ヒラB+ 森下		19:45–20:30 Power Waist Shape 森下	20:00–20:30 ◎ヒラRefBody 森下	20:10–20:40 ◎ヒラBackStyle 松田	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 薗川	20:00–20:30 ◎ヒラcore 松田			20:15–20:45 ◎ヒラBackStyle 松田	19:55–20:45 ◎ヒラLower+ 大城	20:00–20:30 ◎ヒラControlF 森下
	21:00–21:30 ◎ヒラHipLine 松田	21:05–21:50 Boost Upper&Lower 鹿内	21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 薗川	21:05–21:35 ◎ヒラControlF 森下	21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 薗川			21:00–21:50 ◎ヒラJumpM 下村	21:00–21:50 ◎ヒラB+ 森下	21:00–21:45 Power Basic 栗生	21:15–21:45 ◎ヒラPerBackBody 下村	21:15–21:45 ◎ヒラStretchC 森下		21:00–21:50 ◎ヒラH&L+ 栗生	21:00–21:30 ◎ヒラControlF 森下	21:10–21:40 ◎ヒラcore 松田	21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 薗川	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 松田			21:15–21:45 ◎ヒラHipLine 松田	21:15–21:45 ◎ヒラControlF 森下	21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 松林

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	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 松田 10:50–11:20 ◎ピラHipLine 松田 11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 薗川 13:10–13:40 ◎ピラcore 松田 17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 薗川 18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 栗生 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 鹿内 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 鹿内	08:00–08:30 ◎ピラcore 松田 09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 松田 10:00–10:50 ◎ピラLower+ 松林 11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 鹿内 12:40–13:25 Boost Upper&Lower 鹿内 15:05–15:55 ◎ピラUpper+ 松林 16:25–17:15 ◎ピラB+ 栗生 17:45–18:30 Power Waist Shape 栗生	定休日	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 栗生 10:45–11:35 ◎ピラA+ 下村 12:05–12:55 ◎ピラUpper+ 薗川 13:25–14:15 ◎ピラLower+ 鹿内 17:25–18:15 ◎ピラH&L+ 森下 18:45–19:15 ◎ピラRefCore 森下 19:45–20:30 Boost Upper&Lower 鹿内 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 鹿内	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 下村 10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 下村 11:30–12:20 ◎ピラLower+ 薗川 12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 大城 17:05–17:55 ◎ピラLower+ 薗川 18:25–19:10 Strong Back&Arms 松田 19:40–20:30 ◎ピラB+ 栗生 21:00–21:30 ◎ピラRefCore 栗生

【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	◎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+