2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 八王子店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月27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(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	－
		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 小澤		09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 照屋	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 星野	09:00–09:50 ◎ピラJumpM 山本			09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 岡山							09:00–09:50 ◎ピラJumpM 山本							09:00–09:50 ◎ピラLower+ 星野	
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小澤						09:30–10:15 Power Basic 岡山	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 岡山			09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 濱中	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 濱中	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 濱中	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 岡山	09:30–10:20 ◎ピラB+ 濱中			09:30–10:20 ◎ピラLower+ 星野	09:30–10:15 Strong Back&Arms 鈴木	09:30–10:20 ◎ピラB+ 岡山	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 岡山	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 西川	
		10:20–11:05 Power Waist Shape 山本		10:20–11:05 Strong Hip&Legs 照屋	10:15–11:05 ◎ピラUpper+ 岡山	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 濱中			10:20–10:50 ◎ピラRefCore 岡山							10:20–10:50 ◎ピラStretchC 山本							
	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 小澤						10:45–11:35 ◎ピラLower+ 岡山	10:50–11:35 Power Waist Shape 岡山			10:50–11:20 ◎ピラcore 濱中	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 岡山	10:50–11:35 Power Waist Shape 濱中	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 岡山	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 岡山			10:50–11:20 ◎ピラcore 濱中	10:45–11:15 ◎ピラPerBackBody 鈴木	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 岡山	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 岡山	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 星野	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 星野
		11:35–12:05 ◎ピラHipLine 山本		11:35–12:05 ◎ピラBackStyle 山本	11:35–12:25 ◎ピラLower+ 照屋	11:40–12:10 ◎ピラRefCore 照屋			11:20–11:50 ◎ピラBackStyle 濱中							11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 濱中							
	12:10–12:55 Power Waist Shape 岡山	12:35–13:05 ◎ピラControlF 山本		12:35–13:05 ◎ピラTotalBody 山本	12:55–13:25 ◎ピラBackStyle 濱中	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 照屋	12:05–12:55 ◎ピラUpper+ 照屋	12:05–12:55 ◎ピラWaist+ 照屋	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 星野		●11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 岡山	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 濱中	12:05–12:35 ◎ピラBackStyle 山本	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 岡山	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 岡山	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 小澤		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 星野	11:50–12:40 ◎ピラB+ 濱中	12:05–12:55 ◎ピラLower+ 小澤	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 小澤	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 西川	11:40–12:25 Strong Back&Arms 西川
	13:25–14:10 Boost Upper&Lower 小澤	13:35–14:25 ◎ピラLower+ 星野		13:35–14:25 ◎ピラB+ 岡山	13:55–14:40 Power Waist Shape 岡山	14:00–14:30 ◎ピラBackStyle 濱中		13:25–13:55 ◎ピラRefCore 照屋	13:40–14:25 Power Basic 岡山		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 岡山	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 濱中		13:10–13:55 Boost Upper&Lower 星野	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 濱中	14:00–14:30 ◎ピラBackStyle 濱中		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 星野	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 濱中	13:25–14:15 ◎ピラUpper+ 小澤	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 小澤	13:10–13:55 Power Basic 岡山	12:55–13:25 ◎ピラControlF 西川
																							13:55–14:40 Boost Upper&Lower 星野	
		14:55–15:45 ◎ピラUpper+ 星野		14:55–15:45 ◎ピラH&L+ 照屋	15:10–15:55 Strong Hip&Legs 照屋	15:00–15:45 Power Basic 濱中			14:55–15:45 ◎ピラB+ 濱中							15:00–15:45 Power Waist Shape 濱中							15:10–15:55 Strong Hip&Legs 西川	
		16:15–17:05 ◎ピラLower+ 小澤		16:15–17:05 ◎ピラWaist+ 岡山	16:25–17:15 ◎ピラLower+ 小澤	16:15–17:05 ◎ピラUpper+ 照屋			16:15–17:05 ◎ピラUpper+ 星野							16:15–17:05 ◎ピラUpper+ 小澤							16:25–17:15 ◎ピラB+ 西川
	●16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 山本							16:50–17:35 Boost Upper&Lower 小澤			●16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 星野	16:50–17:40 ◎ピラB+ 岡山							16:45–17:35 ◎ピラWaist+ 濱中			17:05–17:50 Boost Upper&Lower 西川	
		17:35–18:25 ◎ピラUpper+ 星野		17:35–18:25 ◎ピラLower+ 岡山	17:45–18:30 Boost Upper&Lower 小澤	17:35–18:25 ◎ピラLower+ 小澤			17:35–18:25 ◎ピラLower+ 濱中				17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 星野	17:10–18:00 ◎ピラB+ 岡山		17:35–18:20 Boost Upper&Lower 小澤		17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 岡山		17:30–18:15 Boost Upper&Lower 小澤	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 濱中		17:45–18:30 Boost Upper&Lower 星野
	18:10–19:00 ◎ピラJumpM 山本						18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 岡山	18:05–18:55 ◎ピラLower+ 小澤			18:10–18:55 Boost Upper&Lower 星野	18:10–18:55 Strong Hip&Legs 岡山	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 濱中	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 小澤				18:40–19:30 ◎ピラB+ 岡山	18:05–18:50 Strong Hip&Legs 濱中		18:30–19:00 ◎ピラRefCore 岡山	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 小澤	
																				18:45–19:15 ◎ピラcore 濱中				
	19:25–20:10 Power Waist Shape 岡山							19:25–20:15 ◎ピラUpper+ 星野			19:25–20:15 ◎ピラLower+ 小澤	19:25–20:10 Boost Upper&Lower 星野	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 山本	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 山本					19:20–20:10 ◎ピラLower+ 小澤	19:45–20:30 Strong Back&Arms 濱中		19:30–20:15 Strong Back&Arms 濱中	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 岡山	
							19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 濱中											20:00–20:30 ◎ピラcore 濱中						
	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 岡山						21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 濱中	20:45–21:30 Boost Upper&Lower 星野			20:45–21:30 Boost Upper&Lower 小澤	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 小澤	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 山本	21:00–21:30 ◎ピラControlF 山本	20:45–21:30 Boost Upper&Lower 星野			21:00–21:30 ◎ピラRefCore 岡山	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 星野	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 濱中	20:45–21:30 Power Basic 岡山	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 岡山	

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	-
09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 山本	09:30-10:15 Strong Back&Arms 西川	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 小澤	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 西川	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 西川	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 岡山	定休日
10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 山本	10:45-11:15 ◎ピラChestSR 西川	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 小澤	10:50-11:35 Power Waist Shape 西川	10:50-11:20 ◎ピラControlF 西川	10:20-10:50 ◎ピラRefCore 岡山	
11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 山本	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 岡山	12:05-12:35 ◎ピラBackStyle 濱中	12:05-12:35 ◎ピラTotalBody 濱中	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 濱中	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 小澤	
12:50-13:35 Strong Hip&Legs 山本	13:10-13:40 ◎ピラStretchC 西川		13:05-13:50 Strong Hip&Legs 岡山	13:10-14:00 ◎ピラB+ 西川	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 小澤	
					13:55-14:45 ◎ピラUpper+ 山本	
					15:15-16:00 Boost Upper&Lower 小澤	
17:05-17:55 ◎ピラLower+ 星野	17:00-17:50 ◎ピラJumpM 山本		17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 濱中	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 濱中	16:30-17:20 ◎ピラLower+ 星野	
18:25-19:15 ◎ピラUpper+ 星野	18:20-18:50 ◎ピラControlF 山本	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 星野	18:20-18:50 ◎ピラControlF 西川	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 濱中	17:50-18:35 Boost Upper&Lower 星野	
19:45-20:30 Boost Upper&Lower 星野	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 岡山	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 星野	19:20-20:10 ◎ピラLower+ 小澤	20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 山本		
20:45-21:30 Boost Upper&Lower 星野	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 岡山	21:00-21:30 ◎ピラcore 濱中	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 星野	21:00-21:30 ◎ピラStretchC 山本		

【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	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+