2026年6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23日02:08 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
	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 山本	●09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 西村	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 小澤	09:30–10:20 ◎ピラB+ 岡山	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小澤	●09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 西村	定休日	09:30–10:20 ◎ピラB+ 小澤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 西村	●09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 西村	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小澤	09:30–10:20 ◎ピラB+ 小澤	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 西村	定休日	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 星野	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 星野	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 岡山	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 岡山	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 岡山	09:00–09:50 ◎ピラJumpM 山本	定休日	●09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 西村	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 小澤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 岡山
	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 山本	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 西村	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 小澤	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 岡山	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 小澤	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 西村		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 小澤	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 西村	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 西村	10:50–11:40 ◎ピラB+ 小澤	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 小澤	10:20–11:05 Strong Back&Arms 西村		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 星野	10:50–11:40 ◎ピラB+ 星野	10:45–11:35 ◎ピラUpper+ 西村	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 岡山	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 岡山	10:20–10:50 ◎ピラRefBody 西村		●10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 西村	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 岡山	10:50–11:35 Power Basic 岡山
	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 岡山	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 山本	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 岡山	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 小澤	12:10–13:00 ◎ピラB+ 星野	11:40–12:30 ◎ピラJumpM 山本		12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 岡山	12:05–12:55 ◎ピラH&L+ 岡山	12:10–12:55 Power Basic 星野	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 西村	12:10–12:55 Power Waist Shape 岡山	11:35–12:05 ◎ピラChestSR 山本		12:10–13:00 ◎ピラB+ 小澤	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 山本	12:05–12:55 ◎ピラLower+ 星野	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 小澤	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 小澤	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 星野		12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 星野	12:05–12:55 ◎ピラLower+ 星野	12:05–12:55 ◎ピラUpper+ 西村
	12:50–13:40 ◎ピラB+ 岡山	13:10–13:55 Strong Back&Arms 山本		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 小澤	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 星野	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 星野		13:30–14:15 Boost Upper&Lower 星野	13:25–14:15 ◎ピラUpper+ 岡山	13:25–14:15 ◎ピラLower+ 星野	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 西村	13:25–14:15 ◎ピラJumpM 山本	12:35–13:05 ◎ピラBackStyle 山本 13:35–14:25 ◎ピラH&L+ 岡山		13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 西村	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 西村	13:25–14:15 ◎ピラWaist+ 星野	13:30–14:15 Power Waist Shape 小澤	13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 山本	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 星野 14:05–14:35 ◎ピラcore 山本		13:30–14:20 ◎ピラLower+ 小澤	13:25–14:15 ◎ピラWaist+ 小澤	
	14:25–15:15 ◎ピラB+ 星野					15:45–16:15 ◎ピラControlF 山本							15:05–15:55 ◎ピラUpper+ 西村							15:05–15:50 Boost Upper&Lower 星野				
	17:00–17:30 ◎ピラRefCore 小澤	17:00–17:30 ◎ピラHipLine 山本		16:40–17:30 ◎ピラLower+ 西村	16:45–17:35 ◎ピラLower+ 星野	16:45–17:15 ◎ピラRefBody 西村		17:05–17:55 ◎ピラUpper+ 岡山	●17:05–17:55 ◎ピラB&A+ 西村	17:05–17:50 Boost Upper&Lower 西村	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 小澤	17:05–17:55 ◎ピラLower+ 小澤	16:25–17:10 Power Basic 岡山 17:40–18:30 ◎ピラLower+ 岡山		17:05–17:50 Boost Upper&Lower 星野	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 星野	16:45–17:35 ◎ピラH&L+ 岡山	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 岡山	17:05–17:35 ◎ピラRefCore 岡山	●16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 西村 ●17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 西村		16:45–17:35 ◎ピラUpper+ 星野	17:00–17:50 ◎ピラB+ 星野	
	18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 岡山	●18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 西村	18:25–19:15 ◎ピラLower+ 星野	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 小澤	18:05–18:55 ◎ピラUpper+ 小澤	17:45–18:30 Boost Upper&Lower 星野		18:25–19:15 ◎ピラLower+ 星野	18:25–19:10 Strong Hip&Legs 岡山	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 星野	18:30–19:15 Strong Back&Arms 西村	18:25–18:55 ◎ピラcore 山本			18:20–18:50 ◎ピラRefBody 西村	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 山本	18:05–18:50 Boost Upper&Lower 星野	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 小澤	18:05–18:50 Power Basic 小澤			18:05–18:55 ◎ピラWaist+ 星野	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 小澤	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 小澤
	19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 小澤	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 星野	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 星野	●19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 西村	19:25–20:10 Power Waist Shape 岡山			19:45–20:15 ◎ピラRefCore 星野	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 山本	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 岡山	19:45–20:30 Strong Back&Arms 山本	19:25–20:15 ◎ピラUpper+ 岡山			19:20–20:10 ◎ピラLower+ 小澤	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 西村	●19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 西村	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 山本	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 小澤			19:25–20:15 ◎ピラH&L+ 岡山	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 岡山	19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 小澤
	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 小澤	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 星野	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 西村	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 西村	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 岡山			20:45–21:30 Power Waist Shape 岡山	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 山本	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 岡山	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 山本	20:45–21:30 Strong Hip&Legs 岡山			20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 小澤	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 西村	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 星野	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 山本	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 西村			20:45–21:30 Boost Upper&Lower 岡山	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 山本	20:40–21:30 ◎ピラB+ 岡山

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	Aスタジオ
		09:00–09:45 Strong Back&Arms 山本			
	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 岡山			09:30–10:20 ◎ピラLower+ 星野	09:30–10:20 ◎ピラB+ 岡山
		10:15–10:45 ◎ピラStretchC 山本			
	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 岡山			10:50–11:40 ◎ピラB+ 星野	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 岡山
		11:15–12:05 ◎ピラUpper+ 星野			
	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 山本			12:10–12:55 Power Basic 小澤	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 星野
		12:35–13:25 ◎ピラB+ 星野			
				13:25–14:15 ◎ピラB&A+ 山本	13:30–14:15 Power Waist Shape 星野
		13:55–14:40 Power Waist Shape 小澤			
			定休日		
		15:10–15:55 Boost Upper&Lower 小澤			
		16:25–17:15 ◎ピラLower+ 星野			
	16:45–17:35 ◎ピラUpper+ 岡山			17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 星野	●17:05–17:55 ◎ピラB&A+ 西村
		17:45–18:35 ◎ピラB+ 小澤			
	18:05–18:50 Power Basic 小澤			18:20–18:50 ◎ピラControlF 山本	18:25–18:55 ◎ピラRefCore 星野
	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 西村			19:20–20:10 ◎ピラLower+ 小澤	19:25–20:15 ◎ピラUpper+ 西村
	●20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 西村			20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 小澤	20:45–21:30 Boost Upper&Lower 西村

【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
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+