2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 蒲田店(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。

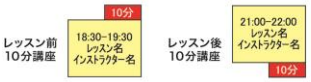
	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－
		08:00–08:50 ◎ピラB+ 三宅		08:00–08:50 ◎ピラLower+ 三宅	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 石井	08:00–08:30 ◎ピラRefBody 江上			08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 三宅							08:00–08:30 ◎ピラPerBackBody 松木							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 江上	
	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 松木	09:20–10:05 Boost Upper&Lower 三宅		09:20–09:50 ◎ピラChestSR 三宅	09:20–09:50 ◎ピラRefCore 石井	09:00–09:50 ◎ピラB+ 江上	09:00–09:30 ◎ピラHipLine 江上	09:00–09:45 Power Basic 松木	09:20–09:50 ◎ピラControlF 三宅		09:00–09:30 ◎ピラRefCore 石井	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 江上	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 藤川	09:00–09:30 ◎ピラHipLine 三宅	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 藤川	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 松木		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 小林	09:00–09:30 ◎ピラHipLine 佐々木	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 松木	09:00–09:30 ◎ピラHipLine 三宅	09:00–09:50 ◎ピラB+ 松木	09:20–09:50 Rin–Ballet 江上	
	10:20–10:50 Rin–Ballet 松木	10:40–11:10 Cardio Reform Blast 松木		10:20–10:50 ◎ピラHipLine 江上	10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 三宅	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 藤川	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 江上	10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 松木	10:20–10:50 ◎ピラStretchC 三宅		10:00–10:45 Power Basic 石井	10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 江上	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 藤川	10:10–11:00 ◎ピラB+ 三宅	10:20–10:50 Rin–Ballet 江上	10:20–10:50 ◎ピラStretchC 松木		10:20–10:50 ◎ピラcore 小林	10:10–11:00 ◎ピラB+ 佐々木	10:00–10:30 ◎ピラStretchC 松木	10:10–11:00 ◎ピラLower+ 三宅	10:30–11:00 ◎ピラcore 藤川	10:20–11:10 ◎ピラA+ 藤川	
	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 三宅	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 藤川		11:20–11:50 ◎ピラBackStyle 江上	11:20–12:05 Strong Hip&Legs 三宅	11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 藤川	11:20–11:50 ◎ピラBackStyle 江上	11:20–11:50 ◎ピラStretchC 松木	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 藤川		11:20–12:10 ◎ピラLower+ 石井	10分 11:20–11:50 Rin–Ballet 江上	11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 石井	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 石井	11:20–11:50 ◎ピラRefBody 藤川	11:20–11:50 ◎ピラcore 江上		11:20–11:50 ◎ピラStretchC 小林	11:40–12:30 ◎ピラA+ 松木	11:00–11:30 ◎ピラRefCore 石井	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 石井	11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 藤川	11:40–12:10 ◎ピラStretchC 三宅	
	12:50–13:20 ◎ピラPerBackBody 松木	13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 藤川		12:20–12:50 ◎ピラRefCore 石井	12:40–13:10 ◎ピラPerBackBody 藤川	10分 12:40–13:10 Rin–Ballet 松木	12:20–13:10 ◎ピラB&A+ 石井	12:20–12:50 ◎ピラcore 江上	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 石井		12:40–13:10 ◎ピラStretchC 松木	12:20–13:05 Boost Upper&Lower 三宅	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 石井	13:10–13:40 ◎ピラControlF 三宅	12:20–12:50 ◎ピラControlF 三宅	12:20–12:50 Rin–Ballet 江上		12:20–13:10 ◎ピラJumpM 松木	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 松木		13:10–13:40 ◎ピラRefBody 石井	12:30–13:15 Strong Back&Arms 藤川	12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 石井	
							13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 藤川																	
		15:40–16:10 ◎ピラChestSR 松木		15:30–16:00 ◎ピラRefCore 石井	15:40–16:30 ◎ピラB+ 石井	15:30–16:15 Strong Hip&Legs 藤川		16:10–16:40 Cardio Reform Blast 松木	15:30–16:20 ◎ピラB&A+ 石井				16:20–16:50 ◎ピラChestSR 松木	16:20–16:50 ◎ピラRefCore 石井	16:20–16:50 ◎ピラTotalBody 松木	15:40–16:10 ◎ピラRefBody 石井		16:20–17:10 ◎ピラA+ 小林	16:30–17:00 ◎ピラControlF 佐々木		16:10–16:55 Power Basic 三宅		15:10–16:00 ◎ピラH&L+ 石井	
	16:30–17:00 ◎ピラStretchC 三宅	16:50–17:20 ◎ピラHipLine 江上		16:30–17:15 Strong Back&Arms 松木	17:00–17:30 ◎ピラcore 藤川	16:50–17:20 ◎ピラStretchC 三宅		17:10–17:55 Strong Back&Arms 江上	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 藤川			16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 三宅	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 石井	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 江上	17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 松木	16:40–17:10 ◎ピラHipLine 江上		17:40–18:10 Cardio Reform Blast 松木	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 三宅	16:30–17:20 ◎ピラB+ 藤川		16:30–17:15 Power Waist Shape 三宅	16:30–17:00 ◎ピラTotalBody 藤川	
	17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 江上	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 江上		17:50–18:20 ◎ピラChestSR 三宅	18:00–18:30 ◎ピラBackStyle 藤川	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 三宅	17:50–18:20 ◎ピラControlF 三宅	18:20–19:10 ◎ピラB+ 江上	18:10–18:40 ◎ピラHipLine 藤川		18:10–18:40 ◎ピラcore 江上	17:50–18:20 Cardio Reform Blast 松木	18:40–19:30 ◎ピラJumpM 松木	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 江上	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 三宅	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 石井		18:40–19:10 ◎ピラChestSR 三宅		17:50–18:20 ◎ピラChestSR 藤川	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 石井	17:50–18:20 ◎ピラBackStyle 三宅	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 藤川	
	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 江上	19:10–19:40 ◎ピラBackStyle 藤川		19:00–19:30 ◎ピラRefCore 石井	19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 藤川	19:10–19:40 Cardio Reform Blast 松木	18:50–19:20 ◎ピラChestSR 三宅	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 石井	19:10–19:40 ◎ピラTotalBody 藤川		19:10–19:40 ◎ピラBackStyle 藤川	18:50–19:20 ◎ピラStretchC 三宅	20:00–20:30 Cardio Reform Blast 松木	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 江上	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 石井	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 石井		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 三宅	18:50–19:40 ◎ピラB&A+ 佐々木	18:50–19:20 ◎ピラBackStyle 江上	18:50–19:40 ◎ピラWaist+ 江上	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 石井	18:50–19:20 ◎ピラControlF 三宅	
	19:50–20:35 Power Waist Shape 石井						19:50–20:40 ◎ピラLower+ 藤川				20:10–20:40 ◎ピラChestSR 藤川	19:50–20:20 ◎ピラControlF 松木							20:10–20:40 ◎ピラControlF 三宅	19:50–20:20 ◎ピラcore 江上	20:10–20:40 Rin–Ballet 江上		20:10–20:40 ◎ピラControlF 三宅	
	21:10–21:40 ◎ピラRefCore 石井						21:10–21:40 ◎ピラPerBackBody 藤川	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 石井			21:10–21:40 ◎ピラHipLine 藤川	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 松木	10分 21:00–21:30 Rin–Ballet 松木	21:00–21:30 ◎ピラcore 江上	20:40–21:30 ◎ピラB+ 三宅			21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 三宅	21:10–21:40 ◎ピラStretchC 三宅	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 江上	21:10–21:40 ◎ピラBackStyle 江上	21:10–21:40 ◎ピラRefCore 石井		

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ChestSR 藤川	
09:00-09:30 Rin-Ballet 江上	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 江上	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 石井	●09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 石井	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 三宅	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 藤川	
10:10-11:00 ◎ピラLower+ 江上	10:30-11:00 ◎ピラcore 江上	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 石井	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 石井	10:10-11:00 ◎ピラUpper+ 三宅	10:50-11:20 ◎ピラHipLine 藤川	
11:40-12:10 ◎ピラRefBody 江上	11:40-12:30 ◎ピラJumpM 藤川	11:40-12:10 ◎ピラControlF 三宅	●11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 藤川	11:40-12:25 Strong Hip&Legs 三宅	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 江上	
●12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 石井	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 藤川	12:40-13:25 Power Basic 三宅		13:00-13:50 ◎ピラB+ 石井	13:10-13:55 Strong Back&Arms 江上	
					15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 石井	
●16:30-17:20 ◎ピラH&L+ 石井	16:20-16:50 ◎ピラHipLine 江上			16:20-16:50 ◎ピラRefBody 石井	16:50-17:40 ◎ピラLower+ 石井	
17:50-18:20 ◎ピラControlF 三宅	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 藤川	17:20-17:50 Rin-Ballet 江上	17:20-17:50 ◎ピラHipLine 三宅	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 石井	18:10-18:40 ◎ピラcore 江上	
18:50-19:20 ◎ピラStretchC 三宅	18:40-19:25 Power Waist Shape 江上	18:20-18:50 ◎ピラcore 江上	18:20-18:50 Cardio Reform Blast 松木	18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 松木	19:10-19:40 ◎ピラRefBody 石井	
19:50-20:40 ◎ピラB+ 三宅	20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 松木	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 江上	19:20-20:10 ◎ピラJumpM 藤川	19:40-20:10 ◎ピラTotalBody 松木		
21:10-21:40 ◎ピラRefBody 石井	10分 21:00-21:30 Rin-Ballet 松木	20:40-21:30 ◎ピラA+ 松木	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 江上	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 松木		定休日

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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+