2026年6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24日02:07 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	－
						08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 三宅							08:00–08:30 ◎ビラRefBody 石井							08:00–08:30 ◎ビラChestSR 松木				
	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 松木	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 石井	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 山崎	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 松木	09:00–09:50 ◎ビラB+ 江上	09:20–09:50 ◎ビラcore 三宅		09:00–09:45 Strong Back&Arms 松木	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 山崎	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 石井	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 松木	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 山崎	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 石井		09:00–09:30 ◎ビラChestSR 三宅	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 石井	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 石井	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 山崎	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 松木	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 松木		09:00–09:30 Rin–Ballet 江上	09:00–09:50 ◎ビラB+ 松木	
	10:20–10:50 ◎ビラcore 松木	10:10–11:00 ◎ビラB+ 石井	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 山崎	10:10–11:00 ◎ビラWaist+ 松木	10:20–10:50 ◎ビラBackStyle 江上	10:30–11:00 Rin–Ballet 江上		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 山崎	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 山崎	10:10–11:00 ◎ビラJumpM 石井	10:10–11:00 ◎ビラA+ 松木	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 山崎	10:20–10:50 ◎ビラHipLine 江上		10:00–10:50 ◎ビラB+ 三宅	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 石井	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 石井	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 山崎	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 松木	10:00–10:30 ◎ビラPerBackBody 松木		10:10–10:55 Strong Back&Arms 江上	10:30–11:00 ◎ビラcore 江上	
	11:20–11:50 ◎ビラChestSR 三宅	11:40–12:25 Strong Back&Arms 江上	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 石井	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 江上	11:20–11:50 ◎ビラRefCore 石井	11:40–12:30 ◎ビラB+ 江上		12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 山崎	11:40–12:10 Rin–Ballet 江上	11:40–12:30 ◎ビラB+ 江上	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 三宅	12:00–12:30 ◎ビラStretchC 三宅	11:20–11:50 ◎ビラPerBackBody 松木		11:20–11:50 ◎ビラBackStyle 江上	11:40–12:30 ◎ビラJumpM 石井	12:00–12:30 ◎ビラControlF 三宅	12:00–12:30 Cardio Reform Blast 松木	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 石井	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 山崎		11:30–12:20 ◎ビラLower+ 山崎	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 江上	
	12:20–13:05 Power Waist Shape 三宅	13:10–13:40 Rin–Ballet 江上	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 山崎	13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 江上	12:20–12:50 ◎ビラRefBody 石井	13:00–13:50 ◎ビラB&A+ 石井		13:20–13:50 ◎ビラStretchC 三宅		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 山崎	13:10–13:40 ◎ビラcore 三宅	13:10–13:40 ◎ビラControlF 三宅	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 山崎		12:20–13:05 Strong Hip&Legs 江上	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 江上	13:10–13:55 Power Basic 松木	13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 松木	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 石井	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 山崎		13:00–13:45 Boost Upper&Lower 山崎	13:10–13:40 ◎ビラControlF 三宅	
						15:20–15:50 ◎ビラHipLine 江上							15:20–15:50 ◎ビラBackStyle 江上							15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 山崎				
	16:20–17:10 ◎ビラLower+ 山崎	16:20–16:50 ◎ビラRefBody 石井	16:30–17:20 ◎ビラB+ 石井	16:00–16:45 Power Basic 松木	16:00–16:45 Power Waist Shape 石井	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 山崎		16:20–16:50 ◎ビラRefCore 石井		16:20–16:50 ◎ビラRefBody 石井	16:20–17:10 ◎ビラA+ 松木	16:00–16:50 ◎ビラLower+ 山崎	16:20–16:50 ◎ビラcore 江上		16:20–16:50 ◎ビラHipLine 三宅	16:20–16:50 ◎ビラBackStyle 江上	16:20–17:05 Strong Hip&Legs 三宅	16:00–16:50 ◎ビラLower+ 山崎	16:20–16:50 ◎ビラPerBackBody 松木	17:00–17:30 ◎ビラRefCore 石井		16:20–16:50 ◎ビラBackStyle 江上		
	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 江上	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 三宅	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 石井	17:20–17:50 ◎ビラcore 三宅	17:20–17:50 ◎ビラControlF 松木	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 石井		17:20–18:10 ◎ビラJumpM 石井	17:40–18:10 ◎ビラChestSR 松木	17:20–17:50 Rin–Ballet 江上	17:40–18:10 Rin–Ballet 江上	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 石井	17:20–18:10 ◎ビラA+ 松木		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 山崎	17:20–17:50 ◎ビラChestSR 三宅	17:40–18:10 Rin–Ballet 江上	17:20–17:50 Cardio Reform Blast 松木	17:20–17:50 ◎ビラcore 三宅			17:20–17:50 ◎ビラControlF 三宅		
																							17:40–18:30 ◎ビラB+ 江上	
	18:40–19:10 ◎ビラcore 江上	18:40–19:30 ◎ビラB+ 江上	18:50–19:20 ◎ビラRefBody 石井	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 山崎	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 山崎	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 山崎		18:40–19:10 ◎ビラcore 三宅	18:40–19:30 ◎ビラB+ 江上	18:20–18:50 ◎ビラHipLine 江上	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 三宅	18:20–19:05 Power Waist Shape 松木	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 山崎		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 山崎	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 山崎	18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 松木	18:20–18:50 ◎ビラHipLine 江上	18:20–19:05 Strong Back&Arms 三宅	18:00–18:30 ◎ビラRefBody 石井		18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 山崎		
	19:40–20:10 Rin–Ballet 江上	20:00–20:30 ◎ビラControlF 三宅	19:50–20:20 ◎ビラHipLine 三宅	19:40–20:10 ◎ビラBackStyle 三宅	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 山崎			19:40–20:10 ◎ビラRefBody 石井	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 松木	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 山崎	19:40–20:10 ◎ビラBackStyle 江上	19:40–20:10 ◎ビラTotalBody 三宅			20:00–20:30 Cardio Reform Blast 松木	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 山崎	19:40–20:10 ◎ビラTotalBody 松木	19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 石井	19:40–20:30 ◎ビラB+ 石井	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 石井		19:40–20:25 Power Waist Shape 三宅	19:00–19:30 ◎ビラcore 江上	
	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 山崎	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 三宅	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 三宅	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 山崎	21:00–21:30 Cardio Reform Blast 松木			20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 三宅	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 三宅	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 山崎	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 江上	20:40–21:30 ◎ビラA+ 松木			21:00–21:30 ◎ビラStretchC 松木	21:00–21:30 Rin–Ballet 江上	20:40–21:30 ◎ビラB+ 江上	20:40–21:25 Power Basic 江上	21:00–21:30 ◎ビラControlF 三宅			21:00–21:30 ◎ビラStretchC 三宅	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 三宅	
							定休日							定休日							定休日			臨時休業

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
		08:00-08:30 ◎ピラHipLine 江上			
09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 三宅	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 山崎	09:10-10:00 ◎ピラUpper+ 江上		09:00-09:30 ◎ピラChestSR 三宅	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 三宅
10:00-10:45 Power Waist Shape 三宅	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 山崎	10:40-11:10 ◎ピラControlF 三宅		10:00-10:50 ◎ピラLower+ 山崎	10:10-10:55 Strong Hip&Legs 三宅
11:20-12:10 ◎ピラLower+ 山崎	11:40-12:10 ◎ピラHipLine 三宅	11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 三宅		11:20-11:50 ◎ピラRefBody 石井	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 山崎
12:40-13:30 ◎ピラJumpM 石井	12:40-13:10 ◎ピラRefBody 石井	13:00-13:50 ◎ピラB&A+ 石井		12:20-12:50 Cardio Reform Blast 松木	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 山崎
16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 山崎	17:20-18:05 Strong Hip&Legs 江上	15:40-16:10 ◎ピラBackStyle 三宅 16:40-17:10 ◎ピラcore 江上			16:40-17:10 ◎ピラRefBody 石井
17:40-18:10 ◎ピラRefCore 石井		17:40-18:30 ◎ピラB+ 石井		18:00-18:30 ◎ピラStretchC 松木	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 石井
18:40-19:30 ◎ピラJumpM 石井	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 石井	19:00-19:30 ◎ピラRefBody 石井		19:00-19:50 ◎ピラB+ 松木	18:40-19:10 ◎ピラChestSR 松木
20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 松木	19:40-20:10 ◎ピラRefBody 石井			20:10-20:40 ◎ピラcore 江上	19:40-20:10 ◎ピラPerBackBody 松木
21:00-21:30 ◎ピラStretchC 松木	20:40-21:30 ◎ピラB+ 松木			21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 江上	20:40-21:25 Power Basic 石井

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）

レッスン前10分講座

レッスン後10分講座

【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+