2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 初台店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月22日02:11 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
	09:00–09:50 ◎ヒラB+ 松浦	09:00–09:30 ◎ヒラChestSR 田邉	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 今井	08:00–08:45 Boost Upper&Lower 今井	定休日	09:00–09:50 ◎ヒラB&A+ 宋	09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 松浦	09:00–09:30 ◎ヒラRefCore 宋	09:00–09:50 ◎ヒラUpper+ 宋	09:00–09:50 ◎ヒラWaist+ 宋	08:00–08:30 ◎ヒラPerBackBody 田邉	定休日	09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 穐山	09:00–09:30 Rin–Ballet 今井	09:00–09:50 ◎ヒラWaist+ 宋	09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 松浦	09:00–09:50 ◎ヒラUpper+ 松浦	08:00–08:50 ◎ヒラWaist+ 松浦	定休日	09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 宋	08:00–09:30 ◎ヒラRefCore 松浦	09:00–09:50 ◎ヒラB+ 松浦	09:00–09:50 ◎ヒラH&L+ 田邉	09:00–09:30 ◎ヒラcore 田邉
	10:20–11:10 ◎ヒラLower+ 松浦	10:00–10:50 ◎ヒラA+ 田邉	10:10–10:40 Rin–Ballet 今井	10:10–10:55 Strong Back&Arms 田邉		10:20–11:10 ◎ヒラA+ 田邉	10:20–11:10 ◎ヒラB+ 松浦	●10:00–10:50 ◎ヒラWaist+ 宋	10:20–10:50 ◎ヒラTotalBody 田邉	10:20–11:10 ◎ヒラB+ 宋	10:20–11:10 ◎ヒラB+ 宋		10:20–11:10 ◎ヒラUpper+ 穐山	10:00–10:50 ◎ヒラA+ 今井	10:20–11:10 ◎ヒラB&A+ 宋	10:20–10:50 Rin–Ballet 今井	10:20–11:10 ◎ヒラB+ 松浦	09:20–10:10 ◎ヒラLower+ 松浦		10:20–10:50 ◎ヒラStretchC 今井	10:00–10:50 ◎ヒラLower+ 穐山	10:20–11:10 ◎ヒラUpper+ 松浦	10:20–10:50 ◎ヒラPerBackBody 田邉	10:00–10:30 ◎ヒラChestSR 田邉
	11:40–12:10 ◎ヒラStretchC 今井	11:20–12:10 ◎ヒラUpper+ 松浦	11:10–11:55 Strong Back&Arms 田邉	11:20–12:05 Power Basic 田邉		11:40–12:10 ◎ヒラHipLine 田邉	11:40–12:10 ◎ヒラRefCore 松浦	11:20–11:50 Cardio Reform Blast 今井	11:20–11:50 ◎ヒラHipLine 田邉	11:40–12:30 ◎ヒラLower+ 穐山	11:40–12:30 ◎ヒラUpper+ 穐山		11:40–12:30 ◎ヒラB+ 宋	11:20–12:10 ◎ヒラLower+ 穐山	11:40–12:10 ◎ヒラHipLine 今井	11:20–11:50 ◎ヒラRefCore 宋	11:40–12:30 ◎ヒラA+ 田邉	10:40–11:30 ◎ヒラB&A+ 宋		11:20–11:50 Cardio Reform Blast 今井	11:20–12:10 ◎ヒラWaist+ 宋	11:40–12:30 ◎ヒラJumpM 今井	11:20–11:50 ◎ヒラHipLine 田邉	11:00–11:50 ◎ヒラUpper+ 穐山
	12:40–13:10 Cardio Reform Blast 今井	12:40–13:30 ◎ヒラB+ 松浦	12:20–12:50 ◎ヒラBackStyle 田邉	14:00–14:50 ◎ヒラA+ 今井		12:40–13:30 ◎ヒラUpper+ 宋	12:40–13:10 Rin–Ballet 今井	12:20–13:10 ◎ヒラB&A+ 宋		13:00–13:50 ◎ヒラB+ 松浦	14:20–15:10 ◎ヒラJumpM 今井		13:00–13:50 ◎ヒラB&A+ 宋	12:40–13:30 ◎ヒラUpper+ 穐山	12:40–13:30 ◎ヒラJumpM 今井	12:20–13:10 ◎ヒラB+ 松浦	13:00–13:50 ◎ヒラWaist+ 宋	12:00–12:30 ◎ヒラRefCore 宋		12:20–13:10 ◎ヒラB&A+ 宋	13:00–13:30 Rin–Ballet 今井	12:20–13:10 ◎ヒラB&A+ 宋	12:20–13:10 ◎ヒラLower+ 穐山
	16:55–17:40 Strong Back&Arms 今井	17:10–17:40 ◎ヒラHipLine 田邉	17:20–18:10 ◎ヒラUpper+ 穐山	15:20–16:10 ◎ヒラUpper+ 宋		16:30–17:20 ◎ヒラUpper+ 穐山	17:20–18:10 ◎ヒラJumpM 今井	17:40–18:30 ◎ヒラLower+ 穐山	17:20–18:10 ◎ヒラB+ 松浦	16:30–17:20 ◎ヒラLower+ 穐山	15:40–16:10 Cardio Reform Blast 今井		16:50–17:40 ◎ヒラB+ 松浦	17:20–18:10 ◎ヒラH&L+ 田邉	16:50–17:20 ◎ヒラPerBackBody 田邉	16:50–17:40 ◎ヒラB&A+ 宋	17:20–18:05 Power Basic 田邉	15:40–16:30 ◎ヒラLower+ 宋		16:50–17:40 ◎ヒラLower+ 穐山	16:40–17:30 ◎ヒラWaist+ 松浦	16:50–17:40 ◎ヒラB+ 宋	17:40–18:30 ◎ヒラLower+ 宋
	18:10–18:40 ◎ヒラControlF 今井	18:10–18:40 ◎ヒラRefCore 松浦	18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 穐山	16:40–17:30 ◎ヒラLower+ 宋		17:50–18:40 ◎ヒラB+ 宋	18:40–19:10 ◎ヒラStretchC 今井	19:00–19:30 ◎ヒラRefCore 松浦	18:40–19:30 ◎ヒラH&L+ 田邉	17:50–18:40 ◎ヒラUpper+ 穐山	16:40–17:30 ◎ヒラB&A+ 宋		18:10–19:00 ◎ヒラUpper+ 松浦	18:40–19:10 ◎ヒラcore 田邉	17:55–18:40 Strong Hip&Legs 田邉	18:10–19:00 ◎ヒラLower+ 宋	18:40–19:10 ◎ヒラChestSR 田邉	17:00–17:30 ◎ヒラRefCore 宋		18:10–19:00 ◎ヒラUpper+ 穐山	18:00–18:45 Power Basic 田邉	18:00–18:45 Strong Back&Arms 今井	18:10–18:40 ◎ヒラRefCore 宋	19:00–19:50 ◎ヒラWaist+ 宋
	19:10–20:00 ◎ヒラLower+ 穐山	19:10–20:00 ◎ヒラB+ 宋	20:00–20:30 ◎ヒラRefCore 松浦	18:00–18:50 ◎ヒラWaist+ 松浦		19:10–20:00 ◎ヒラUpper+ 穐山	19:40–20:10 ◎ヒラTotalBody 田邉	20:00–20:50 ◎ヒラLower+ 松浦	20:00–20:30 ◎ヒラChestSR 田邉	19:10–20:00 ◎ヒラB+ 松浦	18:00–18:50 ◎ヒラLower+ 穐山		19:30–20:00 ◎ヒラRefCore 宋	19:40–20:30 ◎ヒラB+ 松浦	19:10–20:00 ◎ヒラLower+ 穐山	19:30–20:20 ◎ヒラA+ 今井	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 穐山	18:00–18:50 ◎ヒラUpper+ 穐山		19:30–20:00 ◎ヒラPerBackBody 田邉	19:10–20:00 ◎ヒラUpper+ 穐山	19:10–20:00 ◎ヒラUpper+ 穐山	19:10–20:00 ◎ヒラLower+ 松浦	20:20–20:50 ◎ヒラStretchC 今井
	20:30–21:20 ◎ヒラUpper+ 穐山	20:30–21:20 ◎ヒラWaist+ 宋	21:00–21:50 ◎ヒラB+ 宋			20:30–21:20 ◎ヒラLower+ 穐山	20:40–21:25 Power Basic 田邉	21:20–22:05 Strong Hip&Legs 田邉	21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 松浦	20:30–21:20 ◎ヒラWaist+ 松浦			20:30–21:20 ◎ヒラB+ 宋	21:00–21:50 ◎ヒラWaist+ 松浦	20:30–21:20 ◎ヒラUpper+ 穐山	20:50–21:20 ◎ヒラHipLine 今井	21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 穐山		20:30–21:20 ◎ヒラH&L+ 田邉	20:30–21:00 ◎ヒラPerBackBody 田邉	20:30–21:20 ◎ヒラLower+ 穐山	20:30–21:20 ◎ヒラB+ 松浦	21:20–21:50 Cardio Reform Blast 今井

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
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Lower+ 穐山	定休日			08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 宋	
09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 穐山		09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 松浦	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 穐山	09:20–10:10 ◎ピラB+ 宋	09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 田邉
10:40–11:30 ◎ピラB+ 松浦		10:20–11:10 ◎ピラB+ 松浦	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 松浦	10:40–11:30 ◎ピラJumpM 今井	10:00–10:30 ◎ピラChestSR 田邉
12:00–12:50 ◎ピラWaist+ 松浦		11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 田邉	11:40–12:30 ◎ピラB+ 松浦	12:00–12:30 ◎ピラPerBackBody 今井	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 穐山
14:10–15:00 ◎ピラLower+ 穐山		13:00–13:30 ◎ピラcore 田邉	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 穐山	14:40–15:10 ◎ピラcore 田邉	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 穐山
15:30–16:20 ◎ピラB+ 宋				15:40–16:10 ◎ピラTotalBody 田邉	
16:50–17:20 ◎ピラControlF 今井			17:10–18:00 ◎ピラLower+ 松浦	16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 宋	17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 今井
17:50–18:20 Rin-Ballet 今井		17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 今井		18:00–18:50 ◎ピラLower+ 松浦	18:20–18:50 Rin-Ballet 今井
		18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 田邉	18:30–19:00 ◎ピラRefCore 松浦		19:20–20:10 ◎ピラB+ 宋
		20:00–20:30 ◎ピラStretchC 今井	19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 田邉		
		21:00–21:45 Boost Upper&Lower 今井	20:50–21:20 ◎ピラBackStyle 田邉		20:40–21:30 ◎ピラLower+ 宋

【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

◎ … 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+