2026年5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05月29日02:02 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+ 宋		08:00–08:50 ◎ピラLower+ 穐山	08:00–08:30 Cardio Reform Blast 今井	08:00–08:50 ◎ピラB+ 宋			08:00–08:30 ◎ピラcore 田邉							08:00–08:45 Strong Back&Arms 今井							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 宋	
	09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 田邉	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 宋		09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 穐山	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 今井	09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 宋	09:00–09:30 Rin-Ballet 今井	09:00–09:50 ◎ピラJumpM 今井	09:00–09:45 Power Basic 田邉		09:00–09:50 ◎ピラA+ 田邉	09:00–09:50 ◎ピラB+ 今井	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 田邉	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 田邉	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 穐山	●09:10–10:00 ◎ピラLower+ 穐山		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 穐山	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 今井	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 宋	09:00–09:45 Power Basic 田邉	09:00–09:30 ◎ピラcore 田邉	09:20–10:10 ◎ピラB+ 宋	
	10:00–10:30 ◎ピラPerBackBody 田邉				10:00–10:50 ◎ピラLower+ 穐山		10:00–10:30 ◎ピラBackStyle 今井	10:20–10:50 ◎ピラRefCore 宋	10:10–11:00 ◎ピラUpper+ 宋		10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 田邉	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 熊谷	10:10–11:00 ◎ピラB&A+ 宋	10:00–10:50 ◎ピラA+ 田邉	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 穐山	10:30–11:20 ◎ピラB+ 今井		10:20–11:10 ◎ピラLower+ 穐山	10:00–10:30 ◎ピラHipLine 宋	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 宋	10:10–11:00 ◎ピラUpper+ 穐山	10:00–10:30 ◎ピラChestSR 田邉	10:40–11:10 ◎ピラBackStyle 田邉	
	11:00–11:50 ◎ピラB+ 松浦	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 松浦		10:40–11:30 ◎ピラJumpM 今井	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 穐山	10:40–11:10 ◎ピラPerBackBody 田邉 11:40–12:25 Boost Upper&Lower 田邉	11:00–11:50 ◎ピラB+ 宋	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 宋	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 穐山		11:20–12:05 Strong Back&Arms 今井	11:40–12:10 ◎ピラRefCore 熊谷	11:30–12:20 ◎ピラB+ 宋	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 宋	11:40–12:10 ◎ピラRefCore 宋	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 今井		11:00–11:50 ◎ピラB+ 宋	10分 11:40–12:10 Rin-Ballet 今井	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 春山		11:00–11:50 ◎ピラA+ 田邉	11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 田邉	
	12:20–13:10 ◎ピラWaist+ 松浦	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 穐山		12:00–12:30 ◎ピラControlF 今井				12:40–13:10 Cardio Reform Blast 今井			12:30–13:00 ◎ピラStretchC 今井	12:40–13:10 ◎ピラBackStyle 今井	12:50–13:20 ◎ピラChestSR 田邉	12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 宋	12:40–13:30 ◎ピラB+ 宋			12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 田邉	12:20–13:05 Strong Back&Arms 今井	12:40–13:10 Cardio Reform Blast 今井	12:50–13:20 ◎ピラChestSR 田邉	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 松浦		
				13:30–14:20 ◎ピラLower+ 宋		13:50–14:40 ◎ピラB&A+ 宋			13:50–14:40 ◎ピラB+ 宋							13:50–14:40 ◎ピラLower+ 穐山							13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 穐山	
		14:10–14:40 ◎ピラHipLine 宋			14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 松浦																			
				14:50–15:40 ◎ピラWaist+ 宋		15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 田邉																		14:50–15:40 ◎ピラLower+ 穐山	
		15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 穐山			15:20–16:10 ◎ピラB+ 松浦				15:10–16:00 ◎ピラWaist+ 松浦							15:10–16:00 ◎ピラJumpM 今井								
				16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 松浦		16:10–17:00 ◎ピラLower+ 穐山										16:30–17:00 ◎ピラHipLine 宋							16:10–17:00 ◎ピラWaist+ 松浦	
		16:30–17:20 ◎ピラB+ 松浦			16:40–17:25 Boost Upper&Lower 田邉			16:50–17:20 ◎ピラRefCore 宋	16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 松浦		16:50–17:40 ◎ピラJumpM 田邉	10分 17:10–17:40 Rin-Ballet 今井	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 穐山					17:10–17:40 ◎ピラRefCore 田邉		17:10–17:40 ◎ピラHipLine 宋			16:50–17:40 ◎ピラB+ 松浦	
	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 穐山	17:50–18:20 ◎ピラRefCore 松浦		17:30–18:20 ◎ピラB+ 松浦	17:50–18:20 ◎ピラBackStyle 田邉	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 穐山	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 松浦	17:50–18:40 ◎ピラB+ 宋	17:50–18:20 ◎ピラHipLine 宋			18:10–18:40 ◎ピラControlF 今井		17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 宋	17:40–18:10 ◎ピラcore 田邉	17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 宋					17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 田邉		17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 松浦	
											18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 穐山		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 穐山	18:50–19:20 ◎ピラControlF 今井	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 田邉			18:10–18:40 ◎ピラPerBackBody 田邉	●18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 穐山	18:10–18:40 ◎ピラRefCore 宋	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 穐山	18:10–18:40 ◎ピラRefCore 松浦	
	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 穐山						18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 穐山	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 松浦			19:30–20:00 ◎ピラBackStyle 田邉	●19:10–20:00 ◎ピラLower+ 穐山	19:40–20:30 ◎ピラB+ 今井	19:50–20:20 ◎ピラStretchC 今井	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 宋			19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 橋本	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 田邉	19:10–20:00 ◎ピラB+ 松浦	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 宋	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 穐山	
	20:20–20:50 ◎ピラStretchC 今井						20:10–20:40 ◎ピラRefCore 松浦	20:30–21:20 ◎ピラWaist+ 松浦			20:30–21:20 ◎ピラLower+ 穐山	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 穐山	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 今井	20:50–21:20 ◎ピラPerBackBody 田邉	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 宋			20:30–21:20 ◎ピラH&L+ 橋本	21:00–21:50 ◎ピラA+ 田邉	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 松浦	21:00–21:50 ◎ピラB+ 宋	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 春山	
	21:20–21:50 ◎ピラControlF 今井						21:10–22:00 ◎ピラB+ 松浦																	

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	-
09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 松浦	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 松浦	09:00-09:30 Cardio Reform Blast 今井	09:00-09:50 ◎ビラB+ 宋	10分 09:00-09:30 Rin-Ballet 今井	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 松浦	定休日
10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 松浦	10:20-10:50 ◎ビラHipLine 宋	10:00-10:30 ◎ビラStretchC 今井	10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 宋	10:00-10:50 ◎ビラJumpM 今井	09:20-10:10 ◎ビラWaist+ 松浦	
11:40-12:10 ◎ビラPerBackBody 田邉	11:20-12:10 ◎ビラB&A+ 宋	11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 松浦	11:40-12:10 ◎ビラHipLine 宋	11:20-12:10 ◎ビラB+ 宋	10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 田邉	
	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 松浦	12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 松浦	12:40-13:10 ◎ビラcore 田邉	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 春山	11:40-12:10 ◎ビラcore 田邉	
					13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 松浦	
					15:10-16:00 ◎ビラB+ 宋	
				16:50-17:20 ◎ビラBackStyle 今井	16:30-17:20 ◎ビラJumpM 今井	
	17:10-18:00 ◎ビラB+ 宋	17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 松浦				
17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 宋		10分 18:20-18:50 Rin-Ballet 今井	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 穐山	17:50-18:40 ◎ビラB+ 宋	17:50-18:20 ◎ビラControlF 今井	
	18:30-19:00 ◎ビラRefCore 宋		19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 田邉			
19:00-19:50 ◎ビラLower+ 今井	19:30-20:20 ◎ビラA+ 田邉	19:20-20:05 Boost Upper&Lower 松浦	20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 田邉	19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 穐山		
20:20-20:50 ◎ビラStretchC 今井	20:50-21:20 ◎ビラTotalBody 田邉	20:30-21:15 Power Basic 松浦	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 穐山	20:30-21:20 ◎ビラLower+ 穐山		
21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 今井						

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ビラ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+