2026年6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28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。

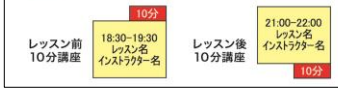
	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
						08:00–08:50 ◎ビラB+ 宋							08:00–08:50 ◎ビラLower+ 春山							08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 北條					
	09:30–10:00 Rin-Ballet 今井	09:30–10:20 ◎ビラB+ 宋	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 今井	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 宋	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 田邉	09:20–09:50 ◎ビラHipLine 宋		09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 田邉	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 春山	09:30–10:00 ◎ビラchestSR 田邉	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 今井	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 今井	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 春山		09:30–10:00 ◎ビラChestSR 田邉	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 春山	09:30–10:20 ◎ビラB+ 北條	09:30–10:00 ◎ビラControlF 今井	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 春山	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 北條		09:30–10:20 ◎ビラB+ 北條	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 北條	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 宋
	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 宋	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 宋	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 今井	10:50–11:40 ◎ビラB+ 宋	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 田邉	10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 田邉		10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 田邉	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 春山	10:30–11:00 ◎ビラcore 田邉	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 春山	10:50–11:20 ◎ビラControlF 今井	10:40–11:10 ◎ビラHipLine 宋		10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 田邉	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 春山	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 今井	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 今井	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 宋	10:40–11:10 ◎ビラBackStyle 田邉		10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 北條	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 田邉	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 宋
	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 宋	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 春山	11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 宋	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 田邉	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 春山	11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 田邉		11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 今井	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 田邉	11:30–12:20 ◎ビラB+ 宋	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 春山	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 春山	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 宋		11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 今井	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 北條	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 今井	11:30–12:15 Power Basic 田邉	11:50–12:40 ◎ビラB+ 宋	11:40–12:25 Power Basic 田邉		11:50–12:20 ◎ビラRefCore 宋		
	12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 宋	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 春山	12:50–13:40 ◎ビラB+ 宋	13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 田邉	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 春山			13:10–13:40 Rin-Ballet 今井	13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 田邉	12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 宋	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 春山				12:50–13:40 ◎ビラA+ 今井	13:30–14:20 ◎ビラB+ 北條	12:50–13:20 Rin-Ballet 今井	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 北條	13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 田邉			12:10–13:00 ◎ビラLower+ 田邉	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 北條
						13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 春山							14:10–14:40 Cardio Reform Blast 今井							14:10–14:40 ◎ビラHipLine 宋				13:30–14:00 ◎ビラcore 田邉	13:30–14:20 ◎ビラB+ 北條
						15:10–15:40 ◎ビラRefCore 宋							15:10–16:00 ◎ビラB+ 宋							15:10–15:40 ◎ビラRefCore 宋					
						16:10–17:00 ◎ビラLower+ 春山							16:30–17:00 ◎ビラTotalBody 今井							16:10–17:00 ◎ビラB+ 北條					
			17:20–18:10 ◎ビラLower+ 春山					17:10–17:40 ◎ビラControlF 今井		16:50–17:40 ◎ビラLower+ 春山						17:20–17:50 ◎ビラHipLine 宋	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 春山	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 北條				17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 春山		
	17:50–18:40 ◎ビラA+ 今井	17:40–18:10 ◎ビラChestSR 田邉		17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 今井	17:40–18:10 Cardio Reform Blast 今井	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 春山			17:50–18:20 ◎ビラHipLine 宋			17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 田邉	17:30–18:20 ◎ビラA+ 今井		17:30–18:15 Boost Upper&Lower 田邉			17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 春山	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 春山				17:40–18:10 ◎ビラRefCore 宋
		18:40–19:10 ◎ビラcore 田邉	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 春山		18:40–19:10 ◎ビラStretchC 今井			18:10–19:00 ◎ビラB&A+ 宋		18:10–18:40 ◎ビラRefCore 宋					18:40–19:10 Rin-Ballet 今井	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 宋	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 春山	18:20–19:10 ◎ビラB+ 北條				18:30–19:20 ◎ビラLower+ 春山	18:30–19:20 ◎ビラJumpM 田邉	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 宋
	19:10–19:55 Strong Hip&Legs 今井			19:00–19:50 ◎ビラA+ 今井				19:30–20:00 ◎ビラHipLine 宋	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 宋	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 春山	18:40–19:30 ◎ビラB+ 宋	19:00–19:50 ◎ビラJumpM 田邉						18:50–19:20 ◎ビラHipLine 田邉					
		19:40–20:30 ◎ビラB+ 田邉			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 春山										19:40–20:30 ◎ビラB+ 宋	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 春山	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 北條	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 田邉	19:50–20:35 Power Basic 田邉			19:50–20:20 Cardio Reform Blast 今井	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 春山	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 春山
	20:20–20:50 ◎ビラPerBackBody 田邉		20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 今井	20:20–20:50 ◎ビラRefCore 宋				20:30–21:20 ◎ビラB+ 宋	20:10–20:55 Boost Upper&Lower 田邉	20:30–21:20 ◎ビラUpper+ 春山	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 宋	20:20–20:50 ◎ビラStretchC 今井						20:50–21:20 ◎ビラPerBackBody 田邉				20:50–21:20 ◎ビラStretchC 今井	
	21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 田邉	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 春山	21:20–21:50 ◎ビラStretchC 今井	21:20–21:50 ◎ビラHipLine 宋	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 春山				21:20–21:50 ◎ビラcore 田邉		21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 田邉	21:20–21:50 Rin-Ballet 今井			21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 宋	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 春山	21:00–21:50 ◎ビラB+ 北條	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 春山				21:10–21:55 Strong Hip&Legs 今井	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 春山

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
臨時休業	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 田邉 10:40–11:30 ◎ピラB&A+ 田邉 12:00–12:30 ◎ピラHipLine 宋 13:00–13:30 ◎ピラRefCore 宋 17:50–18:20 Cardio Reform Blast 今井 18:50–19:35 Strong Hip&Legs 今井 20:00–20:30 ◎ピラRefCore 宋 21:00–21:50 ◎ピラB+ 宋	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 春山 09:20–10:10 ◎ピラLower+ 春山 10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 北條 12:00–12:30 ◎ピラHipLine 宋 13:50–14:40 ◎ピラLower+ 北條 15:10–16:00 ◎ピラB+ 北條 16:30–17:00 ◎ピラRefCore 宋 17:30–18:00 ◎ピラHipLine 宋	定休日	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 春山 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 春山 12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 今井 13:10–13:40 ◎ピラStretchC 今井 17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 田邉 18:40–19:10 ◎ピラHipLine 田邉 19:40–20:30 ◎ピラB+ 北條 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 北條	09:30–10:00 ◎ピラControlF 今井 10:30–11:15 Strong Hip&Legs 今井 11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 宋 13:00–13:50 ◎ピラB+ 宋 17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 田邉 18:30–19:15 Power Basic 田邉 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 春山 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 春山

【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
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）



【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+