2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 駒込店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月26日02:09 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	－
		08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 肥田野		08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 牧野	08:30–09:00 ◎ビラRefBody 竹前	08:30–09:00 ◎ビラBackStyle 亀井			08:30–09:20 ◎ビラB+ 上原							08:30–09:20 ◎ビラWaist+ 亀井						08:30–09:20 ◎ビラB&A+ 竹前	
	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 竹前					09:40–10:10 ◎ビラTotalBody 亀井	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 竹前	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 肥田野			09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 亀井	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 牧野	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 亀井	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 牧野	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 肥田野			09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 上原	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 牧野	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 上原	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 竹前	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 上原	
		10:00–10:30 ◎ビラControlF 肥田野		10:00–10:45 Power Waist Shape 牧野	09:40–10:30 ◎ビラLower+ 竹前		10:30–11:00 ◎ビラRefBody 竹前	10:10–10:40 ◎ビラControlF 肥田野	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 上原		10:10–11:00 ◎ビラB&A+ 亀井	10:30–11:00 ◎ビラcore 牧野	10:10–11:00 ◎ビラH&L+ 亀井	10:30–11:00 ◎ビラChestSR 牧野	10:30–11:00 ◎ビラControlF 肥田野	10:00–10:30 ◎ビラStretchC 亀井		10:30–11:20 ◎ビラB+ 上原	10:10–11:00 ◎ビラLower+ 牧野	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 亀井	10:10–11:00 ◎ビラUpper+ 竹前	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 上原	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 竹前
	10:30–11:20 ◎ビラB+ 上原				10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 竹前																			
		11:10–12:00 ◎ビラB+ 牧野		11:20–12:10 ◎ビラB+ 上原	11:10–11:40 ◎ビラBackStyle 亀井		11:40–12:30 ◎ビラB+ 肥田野	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 竹前	11:30–12:00 ◎ビラBackStyle 亀井		11:40–12:30 ◎ビラLower+ 竹前	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 亀井	11:40–12:30 ◎ビラB+ 牧野	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 亀井	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 牧野	11:10–11:40 ◎ビラcore 牧野		11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 上原	11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 肥田野	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 牧野	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 竹前	11:30–12:00 ◎ビラcore 牧野	
	12:00–12:45 Power Waist Shape 肥田野				12:20–12:50 ◎ビラTotalBody 亀井	12:20–13:10 ◎ビラWaist+ 上原			12:40–13:10 ◎ビラStretchC 亀井							12:20–13:10 ◎ビラLower+ 牧野		12:00–12:50 ◎ビラLower+ 竹前					12:40–13:10 ◎ビラChestSR 牧野	
		12:40–13:10 ◎ビラcore 牧野		12:50–13:20 ◎ビラcore 牧野			13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 肥田野	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 竹前			13:10–13:40 ◎ビラRefBody 竹前		13:10–13:55 Power Waist Shape 牧野	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 亀井	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 牧野				13:10–14:00 ◎ビラB+ 上原		13:10–13:40 ◎ビラChestSR 牧野		
		13:50–14:40 ◎ビラLower+ 竹前	定休日		13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 牧野					定休日						13:50–14:40 ◎ビラB&A+ 竹前	定休日						13:50–14:40 ◎ビラWaist+ 牧野	定休日
				14:00–14:50 ◎ビラLower+ 亀井		13:50–14:40 ◎ビラLower+ 竹前			13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 上原															
					15:00–15:30 ◎ビラcore 牧野																			
		15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 竹前		15:30–16:20 ◎ビラWaist+ 上原		15:20–16:10 ◎ビラB+ 上原			15:20–15:50 ◎ビラRefCore 亀井							15:20–16:05 Power Basic 牧野							15:20–16:10 ◎ビラLower+ 竹前	
					16:10–17:00 ◎ビラB+ 上原				16:30–17:15 Boost Upper&Lower 牧野					16:10–17:00 ◎ビラB+ 上原					16:40–17:10 ◎ビラStretchC 亀井					
	16:40–17:25 Power Basic 亀井	16:50–17:20 ◎ビラPerBackBody 肥田野		17:00–17:30 ◎ビラStretchC 亀井		16:50–17:35 Boost Upper&Lower 上原	16:50–17:20 ◎ビラStretchC 亀井	16:50–17:40 ◎ビラH&L+ 牧野			16:50–17:20 ◎ビラBackStyle 亀井		16:50–17:20 ◎ビラChestSR 肥田野	16:50–17:35 Boost Upper&Lower 上原		16:40–17:10 ◎ビラBackStyle 亀井		17:00–17:30 ◎ビラRefBody 竹前	17:00–17:45 Power Waist Shape 肥田野	16:40–17:25 Boost Upper&Lower 竹前		16:50–17:20 ◎ビラRefBody 竹前	
					17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 上原				17:50–18:35 Power Basic 牧野					17:40–18:30 ◎ビラLower+ 上原		17:50–18:20 ◎ビラRefBody 竹前							
	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 亀井	18:00–18:30 ◎ビラChestSR 牧野		18:10–18:40 ◎ビラRefCore 亀井		18:10–18:40 ◎ビラPerBackBody 肥田野	18:00–18:45 Power Waist Shape 亀井	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 竹前			18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 竹前		18:00–18:30 ◎ビラPerBackBody 肥田野	18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 上原				18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 上原		18:00–18:50 ◎ビラLower+ 牧野		18:00–18:30 ◎ビラRefCore 牧野	
												18:20–19:10 ◎ビラB+ 上原								18:20–18:50 ◎ビラPerBackBody 肥田野		18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 亀井		
	19:30–20:00 ◎ビラcore 牧野						19:20–20:10 ◎ビラLower+ 上原	19:30–20:00 ◎ビラcore 牧野			19:30–20:00 ◎ビラControlF 肥田野		19:10–20:00 ◎ビラLower+ 上原		19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 竹前				19:20–20:05 Boost Upper&Lower 竹前		19:30–20:00 ◎ビラControlF 肥田野			
												19:50–20:35 Boost Upper&Lower 上原		19:40–20:10 ◎ビラStretchC 肥田野				19:40–20:10 ◎ビラRefBody 竹前		19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 亀井		20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 亀井		
	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 牧野						20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 上原	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 牧野			20:40–21:30 ◎ビラLower+ 肥田野	21:10–21:40 ◎ビラRefBody 竹前	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 上原	20:50–21:35 Power Waist Shape 肥田野	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 竹前			20:50–21:35 Boost Upper&Lower 肥田野	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 竹前	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 亀井	20:40–21:30 ◎ビラB+ 肥田野	21:10–21:40 ◎ビラcore 牧野	

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	-
09:00-09:30 ◎ピラChestSR 肥田野	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 上原	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 上原	09:00-09:30 ◎ピラBackStyle 亀井	09:00-09:45 Power Basic 亀井	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 牧野	定休日
10:10-10:40 ◎ピラControlF 肥田野	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 上原	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 上原	10:10-10:40 ◎ピラTotalBody 亀井	10:20-10:50 ◎ピラStretchC 亀井	10:00-10:30 ◎ピラChestSR 牧野	
11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 上原	12:00-12:30 ◎ピラBackStyle 亀井	12:00-12:50 ◎ピラH&L+ 竹前	11:20-12:10 ◎ピラB+ 上原	11:30-12:00 ◎ピラControlF 肥田野	11:10-11:40 ◎ピラPerBackBody 肥田野	
12:50-13:40 ◎ピラB+ 上原	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 亀井		12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 上原	12:40-13:30 ◎ピラWaist+ 上原	12:20-12:50 ◎ピラControlF 肥田野	
17:10-17:40 ◎ピラRefCore 亀井	16:50-17:35 Boost Upper&Lower 上原	16:50-17:20 ◎ピラRefBody 竹前	16:50-17:20 ◎ピラChestSR 牧野	16:10-17:00 ◎ピラH&L+ 竹前	13:30-14:20 ◎ピラB+ 亀井	
18:20-18:50 ◎ピラRefBody 亀井	18:10-19:00 ◎ピラWaist+ 亀井	18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 竹前	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 牧野	17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 竹前	15:00-15:50 ◎ピラLower+ 亀井	
19:30-20:15 Power Basic 牧野	19:40-20:10 ◎ピラChestSR 牧野	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 牧野	19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 竹前	19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 上原	16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 竹前	
20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 牧野	20:50-21:35 Power Waist Shape 牧野	21:00-21:30 ◎ピラcore 牧野	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 竹前	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 上原	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 竹前	

【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
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	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
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
10分
18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名
10分
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

【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+