2026年6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02:10 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	－
						08:30–09:00 ◎ヒラStretchC 肥田野							08:30–09:00 ◎ヒラStretchC 亀井							08:30–09:15 Boost Upper&Lower 上原				
	09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 上原	09:00–09:30 ◎ヒラcore 石口	●09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 竹前	09:00–09:50 ◎ヒラUpper+ 三谷	09:00–09:50 ◎ヒラWaist+ 松本	09:40–10:10 ◎ヒラPerBackBody 肥田野		09:00–09:30 ◎ヒラTotalBody 亀井	09:00–09:50 ◎ヒラUpper+ 橋本	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 上原	09:00–09:30 ◎ヒラChestSR 都築	09:00–09:50 ◎ヒラB&A+ 石口	09:40–10:30 ◎ヒラUpper+ 亀井		09:00–09:50 ◎ヒラLower+ 肥田野	09:00–09:50 ◎ヒラA+ 都築	09:00–09:30 ◎ヒラRefBody 竹前	09:00–09:30 ◎ヒラStretchC 都築	09:00–09:50 ◎ヒラUpper+ 上原		09:00–09:30 ◎ヒラPerBackBody 肥田野	09:00–09:50 ◎ヒラUpper+ 橋本	
		10:10–10:40 ◎ヒラHipLine 石口			10:30–11:00 ◎ヒラChestSR 松本			10:10–11:00 ◎ヒラB&A+ 亀井		10:20–11:10 ◎ヒラB+ 上原	10:10–11:00 ◎ヒラA+ 都築	10:30–11:00 ◎ヒラHipLine 石口			10:30–11:00 ◎ヒラControlF 肥田野	10:30–11:00 ◎ヒラChestSR 都築	10:10–11:00 ◎ヒラUpper+ 上原	10:10–11:00 ◎ヒラJumpM 都築	10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 上原	09:50–10:40 ◎ヒラB+ 上原		10:10–10:40 ◎ヒラControlF 肥田野	10:30–11:00 ◎ヒラRefBody 橋本	
	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 上原		10:30–11:20 ◎ヒラUpper+ 竹前	10:30–11:20 ◎ヒラH&L+ 三谷		10:50–11:40 ◎ヒラH&L+ 松本			10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 橋本				11:10–12:00 ◎ヒラLower+ 牧野							11:20–11:50 ◎ヒラChestSR 都築		11:20–12:10 ◎ヒラLower+ 橋本		
		11:20–12:05 Power Waist Shape 肥田野										11:40–12:10 ◎ヒラControlF 肥田野			11:40–12:10 ◎ヒラPerBackBody 都築	11:40–12:25 Power Basic 肥田野	11:40–12:10 ◎ヒラHipLine 都築	11:40–12:30 ◎ヒラLower+ 竹前					11:40–12:10 ◎ヒラPerBackBody 肥田野	
	11:50–12:20 ◎ヒラRefBody 竹前		12:00–12:30 ◎ヒラTotalBody 石口	●12:00–12:50 ◎ヒラLower+ 竹前	11:40–12:30 ◎ヒラLower+ 橋本	12:20–13:10 ◎ヒラUpper+ 上原		11:40–12:30 ◎ヒラB+ 橋本	12:00–12:50 ◎ヒラWaist+ 上原	11:50–12:20 ◎ヒラTotalBody 三谷	11:40–12:30 ◎ヒラUpper+ 上原							12:00–12:30 ◎ヒラRefBody 竹前					
		12:40–13:30 ◎ヒラUpper+ 上原								13:00–13:30 ◎ヒラControlF 三谷		12:50–13:40 ◎ヒラB+ 肥田野	12:40–13:10 ◎ヒラcore 牧野		12:50–13:40 ◎ヒラJumpM 都築	13:00–13:30 ◎ヒラPerBackBody 肥田野		●13:10–14:00 ◎ヒラUpper+ 竹前	13:10–14:00 ◎ヒラB&A+ 橋本	12:30–13:20 ◎ヒラLower+ 中村		12:50–13:20 ◎ヒラRefCore 橋本	12:50–13:40 ◎ヒラWaist+ 肥田野	
	13:00–13:50 ◎ヒラWaist+ 橋本		13:10–13:40 ◎ヒラControlF 石口	13:30–14:00 ◎ヒラRefBody 竹前	13:10–14:00 ◎ヒラUpper+ 橋本			13:10–13:40 ◎ヒラRefCore 橋本	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 上原				13:50–14:40 ◎ヒラB+ 橋本							14:00–14:50 ◎ヒラUpper+ 中村				
						13:50–14:40 ◎ヒラB+ 上原																		
													15:20–16:05 Power Waist Shape 橋本											
						15:20–16:10 ◎ヒラLower+ 松本														15:30–16:00 ◎ヒラPerBackBody 肥田野					
	16:50–17:40 ◎ヒラB+ 上原	17:10–17:40 ◎ヒラRefCore 橋本	17:00–17:30 ◎ヒラRefBody 竹前	16:50–17:40 ◎ヒラWaist+ 上原	16:50–17:40 ◎ヒラB&A+ 藤田	16:50–17:20 ◎ヒラBackStyle 藤田		16:50–17:40 ◎ヒラH&L+ 竹前	17:10–17:40 ◎ヒラPerBackBody 亀井	17:10–17:55 Power Basic 橋本		17:10–17:40 ◎ヒラcore 牧野	16:40–17:30 ◎ヒラH&L+ 竹前		16:30–17:20 ◎ヒラB&A+ 竹前	16:40–17:30 ◎ヒラB+ 上原		16:50–17:20 ◎ヒラRefBody 橋本	16:35–17:20 Boost Upper&Lower 竹前	16:40–17:10 ◎ヒラStretchC 肥田野		16:50–17:40 ◎ヒラH&L+ 竹前	16:50–17:20 ◎ヒラChestSR 都築	
						18:00–18:45 Power Waist Shape 藤田														17:50–18:40 ◎ヒラA+ 都築				
	18:20–19:10 ◎ヒラUpper+ 橋本	18:20–18:50 ◎ヒラStretchC 肥田野	18:10–19:00 ◎ヒラWaist+ 橋本	18:20–19:10 ◎ヒラLower+ 上原	18:20–18:50 ◎ヒラRefCore 藤田			●18:20–19:10 ◎ヒラUpper+ 竹前	18:20–18:50 ◎ヒラStretchC 亀井	18:30–19:00 ◎ヒラRefCore 橋本	18:30–19:15 Power Waist Shape 橋本	18:20–18:50 ◎ヒラChestSR 牧野	18:10–18:55 Boost Upper&Lower 竹前		●18:00–18:50 ◎ヒラUpper+ 竹前	18:10–18:55 Boost Upper&Lower 上原	18:30–19:15 Power Waist Shape 橋本	18:00–18:50 ◎ヒラB&A+ 橋本	18:00–18:50 ◎ヒラH&L+ 竹前		18:20–19:10 ◎ヒラUpper+ 竹前	18:00–18:50 ◎ヒラJumpM 都築	
	19:50–20:20 ◎ヒラPerBackBody 肥田野	19:30–20:20 ◎ヒラB&A+ 橋本	19:40–20:25 Power Basic 肥田野	19:50–20:20 ◎ヒラBackStyle 藤田	19:30–20:20 ◎ヒラLower+ 上原			19:50–20:20 ◎ヒラChestSR 肥田野	19:30–20:20 ◎ヒラB&A+ 竹前	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 竹前	19:50–20:40 ◎ヒラLower+ 牧野	19:30–20:20 ◎ヒラUpper+ 上原			19:30–20:20 ◎ヒラLower+ 上原	19:30–20:20 ◎ヒラB+ 橋本	19:50–20:20 ◎ヒラRefCore 橋本	19:30–20:20 ◎ヒラLower+ 中村	19:30–20:20 ◎ヒラUpper+ 中村			19:50–20:40 ◎ヒラA+ 都築	19:30–20:20 ◎ヒラB&A+ 竹前	
	21:00–21:30 ◎ヒラChestSR 肥田野	21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 橋本	21:00–21:30 ◎ヒラControlF 肥田野	21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 藤田	21:00–21:50 ◎ヒラB+ 上原			21:00–21:45 Power Waist Shape 肥田野	21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 竹前	21:10–21:55 Boost Upper&Lower 竹前	21:20–21:50 ◎ヒラRefBody 竹前	21:00–21:50 ◎ヒラWaist+ 上原			21:00–21:50 ◎ヒラWaist+ 上原	21:00–21:50 ◎ヒラH&L+ 橋本	21:00–21:50 ◎ヒラB+ 上原	21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 中村	21:00–21:30 ◎ヒラRefCore 橋本			21:20–21:50 ◎ヒラcore 都築	●21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 竹前	

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
		08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 橋本			
09:00-09:45 Power Waist Shape 肥田野	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 肥田野			09:00-09:50 ◎ピラLower+ 上原	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 竹前
10:20-10:50 ◎ピラStretchC 肥田野	10:10-11:00 ◎ピラLower+ 橋本	10:00-10:50 ◎ピラH&L+ 橋本		10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 上原	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 竹前
11:30-12:20 ◎ピラB+ 橋本	11:40-12:10 ◎ピラRefCore 橋本	●11:30-12:20 ◎ピラLower+ 竹前		12:00-12:50 ◎ピラH&L+ 竹前	11:40-12:30 ◎ピラB+ 上原
13:00-13:45 Boost Upper&Lower 上原	12:50-13:20 ◎ピラHipLine 都築	13:00-13:30 ◎ピラRefBody 竹前		13:30-14:00 ◎ピラRefBody 竹前	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 橋本
		14:10-14:40 ◎ピラHipLine 都築	定休日		
		15:20-15:50 ◎ピラBackStyle 都築			
17:00-17:45 Boost Upper&Lower 竹前	16:40-17:30 ◎ピラJumpM 都築	16:30-17:20 ◎ピラLower+ 上原		16:50-17:40 ◎ピラB&A+ 橋本	16:50-17:40 ◎ピラWaist+ 上原
18:20-18:50 ◎ピラRefBody 竹前	18:10-18:55 Boost Upper&Lower 上原	18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 上原		18:20-19:10 ◎ピラLower+ 橋本	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 橋本
19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 橋本	19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 竹前			19:50-20:20 ◎ピラControlF 都築	19:50-20:20 ◎ピラBackStyle 都築
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 上原	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 竹前			21:00-21:30 ◎ピラChestSR 都築	21:00-21:50 ◎ピラA+ 都築

【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
4	◎ピラA+	Advance+	50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

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+