2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 二子玉川店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月14日02:04 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
				08:30–09:00 ◎ピラTotalBody 佐藤							08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 松村							08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 富川						
	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 佐藤	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 佐藤	09:30–10:00 ◎ピラControlF 佐藤	09:30–10:20 ◎ピラA+ 佐藤		09:30–10:20 ◎ピラB+ 高岡	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 山田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 山田	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 高岡	09:30–10:20 ◎ピラA+ 佐藤	09:50–10:40 ◎ピラWaist+ 佐藤		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 山田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 小山	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 小山	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 山田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 松村	09:50–10:40 ◎ピラLower+ 富川		09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 佐藤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 富川	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 山田	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 小山	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 山田
		10:30–11:20 ◎ピラA+ 佐藤	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 佐藤	10:40–11:10 ◎ピラBackStyle 小林		10:50–11:20 ◎ピラcore 高岡	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 佐藤	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 山田	●10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 高岡	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 小林	11:10–11:40 ◎ピラRefBody 山田		10:50–11:20 ◎ピラRefBody 山田	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 小山	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 小山	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 山田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 富川	11:10–11:40 ◎ピラcore 小林		10:30–11:00 ◎ピラRefCore 佐藤	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 富川	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 松村	●10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 小山	10:50–11:40 ◎ピラB+ 山田
	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 佐藤		11:30–12:20 ◎ピラB+ 山田	11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 佐藤		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 富川	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 小山	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 小山	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 佐藤	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 小林	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 富川		11:50–12:20 ◎ピラRefCore 小山	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 松村	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 富川	11:50–12:20 ◎ピラControlF 佐藤	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 佐藤	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 小林		11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 富川	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 山田	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 松村	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 富川	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 小山
	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 小山	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 小山																						
	12:50–13:40 ◎ピラRefBody 山田	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 小山		13:00–13:30 ◎ピラControlF 佐藤		13:10–13:40 ◎ピラRefCore 高岡	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 松村	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 小山	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 富川	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 佐藤	13:30–14:00 ◎ピラControlF 高岡		12:50–13:40 ◎ピラB+ 小山	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 佐藤	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 山田	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 富川	13:10–13:40 ◎ピラControlF 佐藤	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 富川		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 富川	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 佐藤	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 富川	13:30–14:00 ◎ピラStretchC 高岡
	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 山田			14:00–14:30 ◎ピラChestSR 小林			14:10–14:40 ◎ピラRefCore 佐藤				14:30–15:00 ◎ピラTotalBody 高岡							14:30–15:00 ◎ピラControlF 小林					
				15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 佐藤				14:50–15:20 ◎ピラTotalBody			15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 富川							15:30–16:00 ◎ピラChestSR 小林					
	16:20–16:50 ◎ピラControlF 佐藤	16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 佐藤		16:20–16:50 ◎ピラRefCore 佐藤		16:20–16:50 ◎ピラRefBody 佐藤		16:20–16:50 ◎ピラHipLine 高岡	16:20–16:50 ◎ピラControlF 高岡		16:50–17:20 ◎ピラRefBody 高岡		16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 松村	16:20–16:50 ◎ピラRefBody 山田	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 富川	16:20–16:50 ◎ピラRefCore 佐藤	16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 佐藤	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 松村		16:00–16:30 ◎ピラRefBody 高岡		16:00–16:50 ◎ピラLower+ 松村	●16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 富川	16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 山田
	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 佐藤	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 高岡		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 富川		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 富川	17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 佐藤	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 松村	17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 高岡	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 小山	17:50–18:20 ◎ピラStretchC 高岡		17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 佐藤	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 松村	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 小山	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 山田	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 佐藤	17:50–18:20 ◎ピラStretchC 小林		●17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 富川		17:20–17:50 ◎ピラRefBody 山田	17:20–17:50 ◎ピラHipLine 高岡	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 松村
	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 小山	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 高岡	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 富川			18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 高岡	18:20–18:50 ◎ピラTotalBody 佐藤	18:35–19:05 ◎ピラTotalBody 高岡	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 富川	18:20–19:10 ◎ピラB+ 高岡			18:40–19:10 ◎ピラStretchC 小林	18:40–19:10 ◎ピラControlF 高岡	18:40–19:30 ◎ピラB+ 山田	●18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 富川	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 富川			18:20–18:50 ◎ピラRefCore 小山		18:20–18:50 ◎ピラRefCore 佐藤	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 高岡	
	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小山	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 高岡	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 富川			19:40–20:10 ◎ピラRefCore 佐藤	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 富川	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 小山	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 松村	19:40–20:10 ◎ピラcore 高岡			19:40–20:30 ◎ピラB+ 佐藤	19:40–20:10 ◎ピラTotalBody 佐藤	20:00–20:30 ◎ピラControlF 佐藤	19:40–20:10 ◎ピラTotalBody 佐藤	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 松村			18:40–19:30 ◎ピラB+ 小山	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 小山	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 高岡	19:20–20:10 ◎ピラB&A+ 山田	19:40–20:10 ◎ピラcore 高岡	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 松村	20:00–20:30 ◎ピラControlF 佐藤
	20:40–21:30 ◎ピラRefBody 山田	20:40–21:30 ◎ピラB+ 小山	21:00–21:30 ◎ピラcore 高岡			20:40–21:30 ◎ピラLower+ 富川	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 富川	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 小山	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 小山	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 小山			21:00–21:30 ◎ピラControlF 小林	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 佐藤	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 佐藤	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 山田	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 佐藤			20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 高岡	21:00–21:30 ◎ピラcore 高岡	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 佐藤	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 松村	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 小林

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
08:30–09:00 ◎ピラcore 高岡				08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 富川	
09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 高岡		●09:30–10:20 ◎ピラLower+ 富川	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 高岡	09:50–10:20 ◎ピラRefCore 小山	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 高岡
10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 小山		●10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 富川	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 高岡	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 山田	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 高岡
11:50–12:20 ◎ピラRefCore 小山		12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 小林	●11:30–12:20 ◎ピラLower+ 富川	●11:50–12:40 ◎ピラLower+ 富川	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 佐藤
12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 山田		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 富川	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 富川	13:10–13:40 ◎ピラControlF 佐藤	12:50–13:40 ◎ピラA+ 佐藤
14:10–14:40 ◎ピラRefBody 山田	定休日			14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 佐藤	
15:10–15:40 ◎ピラStretchC 高岡				15:10–16:00 ◎ピラLower+ 富川	
●16:10–17:00 ◎ピラH&L+ 小山		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 富川	16:00–16:30 ◎ピラcore 高岡	16:30–17:00 ◎ピラRefBody 佐藤	16:20–16:50 ◎ピラControlF 佐藤
●17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 高岡		17:20–17:50 ◎ピラRefBody 山田	●17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 小山	●17:30–18:20 ◎ピラB+ 山田	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 松村
		●18:20–19:10 ◎ピラB+ 山田	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 小山		18:40–19:10 ◎ピラHipLine 高岡
		19:40–20:10 ◎ピラControlF 佐藤	●19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 松村		19:40–20:10 ◎ピラcore 高岡
		20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 松村	●20:40–21:30 ◎ピラLower+ 松村		

【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
3.5	◎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	◎ピラA+	Advance+	50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+