2026年6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05月24日02:08 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	－
09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 松村	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 松村	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 松村	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 高岡	09:30–10:20 ◎ビラA+ 小林	08:30–09:20 ◎ビラWaist+ 山田	定休日	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 松村	09:30–10:20 ◎ビラB+ 松村	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 松村	09:30–10:00 ◎ビラControlF 高岡	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 小山	08:30–09:00 ◎ビラTotalBody 高岡	定休日	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山田	09:30–10:00 ◎ビラcore 高岡	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 川満	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 小山	09:30–10:20 ◎ビラA+ 小林	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 小山	定休日	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 川満	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 山田	臨時休業
10:50–11:20 ◎ビラChestSR 小林	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 松村	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 高岡	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 高岡	10:50–11:20 ◎ビラControlF 小林	09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 小山		10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 松村	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 松村	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 松村	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 高岡	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 小山	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 小山		10:50–11:20 ◎ビラRefBody 山田	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 高岡	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 川満	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 小山	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 小林	09:50–10:40 ◎ビラH&L+ 川満		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 川満	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 山田	
11:50–12:20 ◎ビラRefCore 小山	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 高岡	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 高岡	●11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 山田	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 山田	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 山田		12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 小山	11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 高岡	11:50–12:40 ◎ビラB+ 川満	●11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 川満	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 高岡	11:50–12:20 ◎ビラControlF 高岡		11:50–12:40 ◎ビラA+ 小林	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 小山	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 高岡	11:50–12:40 ◎ビラB+ 高岡	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 小山	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 山田		11:50–12:20 ◎ビラcore 小林	11:50–12:40 ◎ビラB+ 川満	
12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 川満	13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 高岡	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 小山	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 山田	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 山田	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 小山		13:30–14:00 ◎ビラTotalBody 高岡	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 高岡	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 川満	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 山田	13:10–13:40 ◎ビラcore 高岡	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 高岡		13:10–13:40 ◎ビラControlF 小林	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 小山	13:10–13:40 ◎ビラControlF 高岡	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 高岡		13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 山田		12:50–13:40 ◎ビラLower+ 川満	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 高岡	
					14:30–15:00 ◎ビラChestSR 小林							14:10–14:40 ◎ビラRefBody 山田							14:30–15:00 ◎ビラRefBody 川満				
					15:30–16:00 ◎ビラControlF 小林				15:55–16:40 Boost Upper&Lower 川満	16:00–16:50 ◎ビラB&A+ 川満	16:20–16:50 ◎ビラRefCore 山田	15:10–16:00 ◎ビラWaist+ 山田		16:20–16:50 ◎ビラRefBody 山田	16:20–16:50 ◎ビラStretchC 高岡	16:05–16:50 Boost Upper&Lower 川満	16:05–16:50 Power Basic 小山		15:30–16:20 ◎ビラWaist+ 川満		16:05–16:50 Boost Upper&Lower 小山	16:20–16:50 ◎ビラControlF 高岡	
		16:00–16:50 ◎ビラLower+ 小山	16:00–16:50 ◎ビラB&A+ 川満	16:00–16:50 ◎ビラWaist+ 川満	16:30–17:20 ◎ビラB+ 松村		16:20–17:10 ◎ビラLower+ 松村					16:30–17:00 ◎ビラRefCore 山田							16:50–17:20 ◎ビラRefBody 小山				
17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 小山	17:00–17:50 ◎ビラB+ 小山	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 山田	17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 高岡	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 山田	17:50–18:20 ◎ビラStretchC 小林		17:40–18:10 ◎ビラcore 高岡	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 川満	17:10–18:00 ◎ビラB+ 川満	17:20–17:50 ◎ビラcore 高岡	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 山田	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 松村		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 山田	17:20–17:50 ◎ビラControlF 高岡	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 小山	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 小山	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 山田	17:50–18:35 Power Basic 小山		17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 高岡	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 川満	
18:40–19:10 ◎ビラRefBody 山田	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 小山	18:20–18:50 ◎ビラRefCore 小山	18:20–19:10 ◎ビラB+ 高岡	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 松村			18:40–19:10 ◎ビラControlF 高岡	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 高岡	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 松村	18:20–18:50 ◎ビラStretchC 高岡	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 山田			18:40–19:10 ◎ビラChestSR 小林	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 小山	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 小山	18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 高岡	18:40–19:10 ◎ビラcore 高岡			18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 高岡	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 小山	
19:40–20:10 ◎ビラRefCore 川満	19:40–20:10 ◎ビラRefCore 川満	19:20–20:10 ◎ビラB+ 高岡	19:40–20:10 ◎ビラRefCore 川満	19:40–20:10 ◎ビラRefCore 川満			19:40–20:10 ◎ビラRefBody 小山	19:40–20:10 ◎ビラRefBody 小山	19:50–20:20 ◎ビラRefBody 山田	19:20–20:10 ◎ビラB+ 松村	19:40–20:30 ◎ビラB+ 川満			19:40–20:10 ◎ビラRefCore 松村	19:40–20:10 ◎ビラRefCore 山田	19:40–20:30 ◎ビラB+ 川満	19:40–20:10 ◎ビラRefBody 山田	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 山田			19:40–20:10 ◎ビラRefCore 小山	19:40–20:30 ◎ビラB+ 高岡	
20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 川満	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 川満	20:40–21:10 ◎ビラTotalBody 高岡	●20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 川満	20:40–21:30 ◎ビラB+ 川満			20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 小山	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 小山	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 山田	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 松村	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 川満			20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 松村	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 山田	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 小山	●20:40–21:30 ◎ビラLower+ 山田	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 山田			20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 小山	21:00–21:30 ◎ビラcore 高岡	

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
		08:35-09:20 Boost Upper&Lower 川満			
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 川満	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 山田	09:50-10:40 ◎ピラH&L+ 小林		09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 高岡	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 川満
10:50-11:20 ◎ピラRefBody 川満	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 山田	11:10-11:40 ◎ピラBackStyle 小林		10:30-11:20 ◎ピラB+ 高岡	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 川満
11:50-12:20 ◎ピラcore 高岡	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 川満	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 川満		11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 川満	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 山田
12:50-13:20 ◎ピラControlF 高岡					
	13:10-13:55 Power Basic 川満	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 高岡		13:10-13:40 ◎ピラRefCore 小山	13:30-14:00 ◎ピラStretchC 高岡
		14:30-15:00 ◎ピラcore 高岡	定休日		
		15:30-16:20 ◎ピラA+ 小林			
16:05-16:50 Power Basic 山田	16:20-16:50 ◎ピラRefCore 山田				
		16:50-17:20 ◎ピラControlF 高岡			
17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 高岡	17:20-17:50 ◎ピラRefBody 山田	17:50-18:20 ◎ピラStretchC 高岡		17:20-17:50 ◎ピラControlF 高岡	17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 山田
18:20-18:50 ◎ピラRefCore 山田	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 山田			18:20-18:50 ◎ピラRefBody 山田	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 山田
19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 小山	19:40-20:25 Power Basic 高岡			19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 山田	19:40-20:10 ◎ピラRefCore 小山
20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 小山	21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 高岡			20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 小山	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 小山

【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	◎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）

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+