2026年6月レッスンスケジュール Rintosull 秋葉原店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月21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Upper+ 松浦							08:00–08:50 ◎ビラB+ 浅野							08:00–08:30 ◎ビラBackStyle 浅野					
	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 藤原	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 藤原		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 松浦	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 松浦	09:20–09:50 ◎ビラControlF 小平		09:00–09:45 Strong Back&Arms クロベロ	09:00–09:50 ◎ビラLower+ クロベロ	09:00–09:50 ◎ビラB+ 藤原	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 藤原	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 藤原	09:20–09:50 ◎ビラcore 浅野		09:00–09:30 ◎ビラRefCore 藤原	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 浅野	09:00–09:45 Power Basic 松浦	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 松浦	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 小平	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 森宮		09:00–09:45 Strong Back&Arms 浅野	09:00–09:50 ◎ビラLower+ クロベロ	09:00–09:50 ◎ビラB+ 松浦
	10:00–10:50 ◎ビラB+ 藤原	10:20–10:50 ◎ビラcore 藤原	09:30–10:15 Power Basic 森宮	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 松浦	10:00–10:50 ◎ビラB+ 松浦	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 藤原		10:20–11:10 ◎ビラLower+ クロベロ	10:30–11:00 ◎ビラRefCore クロベロ	10:20–11:05 Strong Hip&Legs クロベロ	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 松浦	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 藤原	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 渡辺		10:00–10:50 ◎ビラB+ 藤原	10:30–11:00 ◎ビラcore 浅野	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 松浦	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 松浦	10:10–11:00 ◎ビラH&L+ 小平	10:20–11:05 Strong Back&Arms クロベロ		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 浅野	10:20–10:50 ◎ビラRefCore クロベロ	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 浅野
		11:20–11:50 ◎ビラStretchC 小平	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 森宮		10分 11:20–12:10 ◎ビラJumpM 浅野																			
	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 松浦		11:50–12:40 ◎ビラLower+ クロベロ	11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 佐久間		11:40–12:10 ◎ビラRefCore 松浦		11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 藤原	11:30–12:20 ◎ビラB+ 松浦	11:35–12:05 ◎ビラRefCore クロベロ	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 松浦	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ クロベロ	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 渡辺	11:30–12:15 Boost Upper&Lower クロベロ	11:30–12:00 ◎ビラBackStyle 浅野	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 浅野	11:30–12:00 ◎ビラRefBody クロベロ	11:30–12:20 ◎ビラB+ 藤原	11:40–12:10 ◎ビラcore 藤原		11:40–12:10 ◎ビラRefCore 松浦	11:20–12:05 Strong Back&Arms 浅野	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 浅野
	12:45–13:35 ◎ビラH&L+ 松浦	12:20–13:10 ◎ビラB&A+ 藤原	13:10–13:40 ◎ビラRefCore クロベロ	13:00–13:30 ◎ビラChestSR 佐久間		12:40–13:30 ◎ビラB+ 浅野		12:40–13:25 Power Waist Shape 藤原	13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 松浦	12:35–13:25 ◎ビラUpper+ 藤原	12:50–13:20 ◎ビラTotalBody 藤原	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ クロベロ	13:00–13:30 ◎ビラRefCore クロベロ		12:45–13:15 ◎ビラRefBody クロベロ	12:30–13:20 ◎ビラH&L+ 藤原	12:50–13:20 ◎ビラBackStyle 浅野	12:30–13:15 Power Waist Shape クロベロ	12:50–13:20 ◎ビラcore 藤原	12:40–13:30 ◎ビラB+ 浅野		12:40–13:25 Power Waist Shape 松浦	12:35–13:05 ◎ビラBackStyle 浅野	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 松浦
						14:00–14:45 Strong Back&Arms 小平														14:20–15:05 Strong Hip&Legs 森宮				
													15:10–15:55 Boost Upper&Lower 渡辺							15:40–16:10 ◎ビラRefCore クロベロ				
				10分		15:30–16:00 ◎ビラBackStyle 浅野																		
	16:20–16:50 ◎ビラcore 藤原			16:20–17:10 ◎ビラJumpM 佐久間		16:30–17:20 ◎ビラLower+ 藤原		16:40–17:10 ◎ビラRefCore クロベロ					16:30–17:00 ◎ビラRefCore 松浦							16:40–17:30 ◎ビラLower+ 藤原			16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 藤原		
	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ クロベロ	17:40–18:10 ◎ビラChestSR 小平	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 藤原	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 浅野		17:50–18:20 ◎ビラRefCore 浅野		17:40–18:10 ◎ビラRefBody 浅野	17:20–18:10 ◎ビラB+ 浅野	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 浅野	17:20–18:05 Strong Back&Arms 浅野	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 松浦	17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 松浦		17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 松浦	17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 藤原	17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 藤原	17:40–18:10 ◎ビラRefCore クロベロ	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ クロベロ	18:00–18:30 ◎ビラTotalBody 藤原		17:40–18:10 ◎ビラcore 藤原		17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 小平
	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 松浦	18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 小平	18:20–19:05 Power Basic クロベロ	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ クロベロ	18:20–19:10 ◎ビラB+ クロベロ			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 浅野	18:40–19:25 Power Waist Shape 松浦	18:40–19:10 ◎ビラChestSR 小平	18:40–19:30 ◎ビラB+ 浅野	18:40–19:10 ◎ビラRefBody クロベロ			18:45–19:30 Boost Upper&Lower 松浦	19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 藤原	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 浅野	18:40–19:25 Power Basic クロベロ	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 藤原			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 松浦	19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 小平	18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 小平
	20:00–20:30 ◎ビラRefCore クロベロ	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 松浦	19:40–20:30 ◎ビラLower+ クロベロ	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 浅野	19:40–20:25 Power Waist Shape クロベロ			20:00–20:30 ◎ビラcore 藤原	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 浅野	10分 19:40–20:30 ◎ビラJumpM 浅野	20:00–20:30 ◎ビラcore 浅野	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 松浦			20:00–20:30 ◎ビラControlF 小平	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ クロベロ	20:00–20:30 ◎ビラcore 藤原	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 浅野	19:40–20:30 ◎ビラB+ クロベロ			20:00–20:30 ◎ビラRefCore 松浦	20:20–20:50 ◎ビラTotalBody 藤原	19:40–20:30 ◎ビラB+ 浅野
	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ クロベロ	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 松浦	21:00–21:30 ◎ビラcore 藤原	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 浅野	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 藤原			21:00–21:50 ◎ビラB+ 浅野	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 浅野	21:00–21:45 Power Basic 浅野	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 松浦	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 松浦			21:00–21:50 ◎ビラB+ 小平	21:20–21:50 ◎ビラRefCore クロベロ	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 藤原	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 浅野	21:00–21:45 Power Waist Shape クロベロ			21:00–21:45 Power Basic 藤原	21:20–21:50 ◎ビラcore 藤原	10分 21:00–21:50 ◎ビラJumpM 浅野

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	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ ｸﾛﾍﾟﾛ 10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ ｸﾛﾍﾟﾛ 11:40–12:25 Strong Back&Arms 藤原 13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 藤原 17:20–18:05 Boost Upper&Lower ｸﾛﾍﾟﾛ 18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody ｸﾛﾍﾟﾛ 19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松浦 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松浦	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 浅野 09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 浅野 10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 松浦 11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松浦 13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody ｸﾛﾍﾟﾛ 15:10–15:40 ◎ﾋﾞﾗcore 浅野 16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松浦 17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松浦	定休日	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗcore 藤原 10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤原 11:30–12:15 Boost Upper&Lower 浅野 12:45–13:15 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 浅野 17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ ｸﾛﾍﾟﾛ 18:45–19:30 Power Waist Shape 浅野 20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore ｸﾛﾍﾟﾛ 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ ｸﾛﾍﾟﾛ	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小平 10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 小平 11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 松浦 12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松浦 17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤原 18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 藤原 19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ ｸﾛﾍﾟﾛ 21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore ｸﾛﾍﾟﾛ

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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+