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

※2026年05月28日02:02 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 | － |
| | 09:00–09:50<br>◎ビラUpper+<br>小村 | 08:30–09:00<br>◎ビラBackStyle<br>小村 | 定休日 | 08:30–09:20<br>◎ビラH&L+<br>藤原 | 08:30–09:20<br>◎ビラLower+<br>大平 | 08:30–09:20<br>◎ビラWaist+<br>大平 | 09:00–09:45<br>Power Basic<br>大平 | 09:00–09:30<br>◎ビラPerBackBody<br>大宮 | 08:30–09:20<br>◎ビラH&L+<br>橋本 | 定休日 | 09:00–09:50<br>◎ビラWaist+<br>小村 | 09:00–09:50<br>◎ビラH&L+<br>橋本 | 09:00–09:50<br>◎ビラB+<br>小村 | 09:00–09:50<br>◎ビラB&A+<br>小村 | 09:00–09:30<br>◎ビラHipLine<br>藤原 | 08:30–09:20<br>◎ビラWaist+<br>藤原 | 定休日 | 09:00–09:50<br>◎ビラB+<br>小村 | 09:00–09:45<br>Power Basic<br>小村 | 09:00–09:30<br>◎ビラRefCore<br>橋本 | 09:00–09:50<br>◎ビラWaist+<br>大平 | 09:00–09:45<br>Power Waist Shape<br>小村 | 08:30–09:20<br>◎ビラB+<br>大平 | 定休日 |
| | 10:20–10:50<br>◎ビラControlF<br>小村 | 10:30–11:00<br>◎ビラChestSR<br>大宮 | | 09:50–10:20<br>◎ビラcore<br>藤原 | 09:50–10:35<br>Boost Upper&Lower<br>大平 | 09:50–10:40<br>◎ビラB+<br>大平 | 10:10–11:00<br>◎ビラUpper+<br>大平 | 10:00–10:30<br>Cardio Reform Blast<br>大宮 | 09:50–10:35<br>Boost Upper&Lower<br>橋本 | | 10:20–11:10<br>◎ビラB+<br>小村 | 10:20–11:10<br>◎ビラB&A+<br>橋本 | 10:20–11:10<br>◎ビラLower+<br>小村 | 10:20–11:10<br>◎ビラH&L+<br>橋本 | 10:00–10:50<br>◎ビラB+<br>藤原 | 09:50–10:20<br>Rin-Ballet<br>大宮 | | 10:20–11:10<br>◎ビラUpper+<br>大平 | 10:10–11:00<br>◎ビラLower+<br>小村 | 10:00–10:30<br>Cardio Reform Blast<br>大宮 | 10:20–10:50<br>Rin-Ballet<br>大宮 | 10:10–11:00<br>◎ビラUpper+<br>小村 | 09:50–10:35<br>Boost Upper&Lower<br>小村 | |
| | 11:20–11:50<br>◎ビラStretchC<br>小村 | 11:30–12:20<br>◎ビラUpper+<br>大平 | | 10:50–11:40<br>◎ビラB&A+<br>橋本 | 11:00–11:50<br>◎ビラWaist+<br>藤原 | 11:10–11:55<br>Strong Hip&Legs<br>橋本 | 11:30–12:00<br>◎ビラTotalBody<br>藤原 | 11:00–11:50<br>◎ビラUpper+<br>橋本 | 11:00–11:50<br>◎ビラB+<br>藤原 | | 11:40–12:10<br>◎ビラHipLine<br>藤原 | 11:35–12:20<br>Power Basic<br>藤原 | 11:40–12:25<br>Power Waist Shape<br>橋本 | 11:40–12:30<br>◎ビラUpper+<br>橋本 | 11:10–11:40<br>◎ビラControlF<br>小村 | 10:50–11:20<br>◎ビラPerBackBody<br>大宮 | | 11:40–12:25<br>Power Waist Shape<br>小村 | 11:30–12:20<br>◎ビラUpper+<br>大平 | 11:00–11:30<br>◎ビラStretchC<br>小村 | 11:20–11:50<br>◎ビラPerBackBody<br>大宮 | 11:30–12:20<br>◎ビラB+<br>大平 | 11:00–11:50<br>◎ビラLower+<br>小村 | |
| | 12:20–13:05<br>Power Waist Shape<br>大平 | | | 12:10–12:40<br>Cardio Reform Blast<br>大宮 | 12:20–13:10<br>◎ビラH&L+<br>藤原 | 12:20–12:50<br>◎ビラChestSR<br>大宮 | 12:30–13:20<br>◎ビラB+<br>藤原 | 12:20–12:50<br>◎ビラStretchC<br>小村 | 12:20–13:10<br>◎ビラLower+<br>小村 | | 12:40–13:10<br>◎ビラTotalBody<br>藤原 | 12:50–13:20<br>◎ビラcore<br>小村 | 12:50–13:20<br>◎ビラHipLine<br>藤原 | 13:00–13:45<br>Boost Upper&Lower<br>小村 | 13:10–13:40<br>Cardio Reform Blast<br>大宮 | 12:50–13:20<br>◎ビラHipLine<br>藤原 | | 12:50–13:40<br>◎ビラB&A+<br>小村 | 12:50–13:20<br>◎ビラRefCore<br>大平 | 12:00–12:50<br>◎ビラWaist+<br>藤原 | 12:20–13:10<br>◎ビラLower+<br>大平 | 12:50–13:20<br>◎ビラHipLine<br>藤原 | 12:20–12:50<br>◎ビラPerBackBody<br>大宮 | |
| | | 14:10–15:00<br>◎ビラLower+<br>小村 | | 14:00–14:30<br>◎ビラTotalBody<br>藤原 | 14:20–14:50<br>Rin-Ballet<br>大宮 | 14:20–15:05<br>Power Basic<br>大平 | | 13:20–13:50<br>◎ビラControlF<br>小村 | 14:20–15:10<br>◎ビラB&A+<br>橋本 | | | | 13:50–14:20<br>◎ビラRefBody<br>橋本 | | | | | 14:10–14:40<br>◎ビラHipLine<br>藤原 | | | | | 13:20–13:50<br>◎ビラRefCore<br>大平 | |
| | | | | 15:00–15:30<br>◎ビラChestSR<br>大宮 | 15:20–16:10<br>◎ビラUpper+<br>大平 | 15:30–16:00<br>◎ビラPerBackBody<br>大宮 | | | 15:40–16:10<br>◎ビラRefCore<br>大平 | | | | | | 15:00–15:50<br>◎ビラB&A+<br>藤原 | | | | | | | | 15:10–16:00<br>◎ビラLower+<br>大平 | |
| | | 15:30–16:00<br>Cardio Reform Blast<br>大宮 | | 16:00–16:30<br>Rin-Ballet<br>大宮 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 16:40–17:10<br>Rin-Ballet<br>大宮 | 16:30–17:00<br>◎ビラBackStyle<br>大宮 | | | 16:40–17:10<br>Cardio Reform Blast<br>大宮 | 16:30–17:15<br>Power Waist Shape<br>橋本 | | | 16:40–17:10<br>◎ビラHipLine<br>藤原 | | 16:30–17:00<br>◎ビラBackStyle<br>小村 | 16:20–17:10<br>◎ビラB&A+<br>小村 | | | | 16:20–16:50<br>Cardio Reform Blast<br>大宮 | | | 16:20–17:05<br>Strong Hip&Legs<br>小村 | | | 16:20–17:05<br>Power Basic<br>小村 | 16:30–17:00<br>◎ビラStretchC<br>小村 | |
| | | | | 17:00–17:50<br>◎ビラB+<br>橋本 | | | | | | | | | 17:00–17:30<br>◎ビラTotalBody<br>小村 | | | | | | | | | | | |
| | 17:40–18:10<br>◎ビラRefBody<br>大宮 | 17:30–18:20<br>◎ビラWaist+<br>大平 | | | 17:40–18:30<br>◎ビラB+<br>橋本 | 17:40–18:30<br>◎ビラLower+<br>橋本 | 17:20–18:10<br>◎ビラH&L+<br>藤原 | 17:20–18:10<br>◎ビラWaist+<br>橋本 | 17:40–18:10<br>◎ビラTotalBody<br>藤原 | | 17:30–18:00<br>◎ビラPerBackBody<br>大宮 | 17:40–18:10<br>◎ビラHipLine<br>大宮 | | 17:20–17:50<br>◎ビラcore<br>小村 | | 17:20–18:10<br>◎ビラUpper+<br>大平 | | 17:20–18:10<br>◎ビラLower+<br>大平 | 17:30–18:20<br>◎ビラWaist+<br>大平 | 17:30–18:00<br>◎ビラControlF<br>大宮 | 17:30–18:20<br>◎ビラUpper+<br>長嶺 | 17:30–18:20<br>◎ビラB&A+<br>長嶺 | 17:30–18:00<br>◎ビラChestSR<br>大宮 | |
| | | | | 18:20–19:05<br>Boost Upper&Lower<br>橋本 | | | | | | | | | 18:00–18:50<br>◎ビラLower+<br>大平 | | | | | | | | | | | |
| | 18:40–19:10<br>Cardio Reform Blast<br>大宮 | 18:50–19:20<br>◎ビラRefCore<br>大平 | | | 19:00–19:30<br>◎ビラRefBody<br>橋本 | 19:00–19:30<br>Cardio Reform Blast<br>大宮 | 18:40–19:10<br>◎ビラBackStyle<br>小村 | 18:40–19:30<br>◎ビラB&A+<br>橋本 | 18:40–19:30<br>◎ビラUpper+<br>大平 | | 18:30–19:20<br>◎ビラUpper+<br>大平 | 18:40–19:10<br>Cardio Reform Blast<br>大宮 | 19:20–20:10<br>◎ビラB+<br>大平 | ●18:20–19:10<br>◎ビラUpper+<br>大平 | 18:30–19:15<br>Boost Upper&Lower<br>大平 | 18:40–19:30<br>◎ビラB+<br>大平 | | 18:40–19:10<br>◎ビラRefCore<br>大平 | 18:40–19:30<br>◎ビラB+<br>長嶺 | 18:30–19:15<br>Power Waist Shape<br>長嶺 | 18:50–19:20<br>◎ビラRefCore<br>大平 | 18:50–19:20<br>◎ビラTotalBody<br>藤原 | 18:30–19:00<br>Rin-Ballet<br>大宮 | |
| | 19:40–20:30<br>◎ビラUpper+<br>大平 | | | | | | 19:40–20:30<br>◎ビラWaist+<br>小村 | 20:00–20:30<br>◎ビラTotalBody<br>藤原 | | | 19:50–20:35<br>Boost Upper&Lower<br>大平 | 19:40–20:30<br>◎ビラLower+<br>藤原 | | 19:40–20:10<br>◎ビラRefCore<br>大平 | 19:40–20:30<br>◎ビラLower+<br>大平 | | | 19:40–20:10<br>◎ビラTotalBody<br>藤原 | 20:00–20:30<br>◎ビラcore<br>藤原 | 19:40–20:30<br>◎ビラUpper+<br>藤原 | 19:50–20:35<br>Boost Upper&Lower<br>長嶺 | 19:50–20:40<br>◎ビラWaist+<br>長嶺 | | |
| | 21:00–21:45<br>Power Basic<br>大平 | | | | | | 21:00–21:30<br>◎ビラStretchC<br>小村 | 21:00–21:50<br>◎ビラLower+<br>藤原 | | | 21:00–21:30<br>Rin-Ballet<br>大宮 | 21:00–21:30<br>◎ビラRefCore<br>藤原 | 20:40–21:30<br>◎ビラWaist+<br>藤原 | ●20:40–21:30<br>◎ビラLower+<br>大平 | 21:00–21:50<br>◎ビラUpper+<br>大平 | | | 20:40–21:30<br>◎ビラWaist+<br>藤原 | 21:00–21:50<br>◎ビラB&A+<br>長嶺 | 21:00–21:30<br>◎ビラRefBody<br>長嶺 | 21:00–21:50<br>◎ビラH&L+<br>長嶺 | 21:10–21:40<br>◎ビラRefBody<br>長嶺 | | |

| 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 | – |
| 09:00–09:45<br>Strong Back&Arms<br>長嶺 | 09:00–09:50<br>◎ピラUpper+<br>井上 | 09:00–09:50<br>◎ピラLower+<br>小村 | 09:00–09:50<br>◎ピラB+<br>長嶺 | 09:00–09:30<br>◎ピラcore<br>藤原 | 08:30–09:20<br>◎ピラB&A+<br>小村 | 定休日 |
| 10:10–11:00<br>◎ピラH&L+<br>小村 | 10:20–11:05<br>Power Waist Shape<br>小村 | 10:20–10:50<br>◎ピラRefCore<br>小村 | 10:20–11:10<br>◎ピラB&A+<br>長嶺 | 10:00–10:45<br>Strong Hip&Legs<br>藤原 | 09:50–10:35<br>Power Basic<br>小村 | |
| 11:30–12:00<br>◎ピラTotalBody<br>小村 | 11:30–12:20<br>◎ピラLower+<br>井上 | 11:20–12:10<br>◎ピラUpper+<br>大平 | 11:40–12:10<br>◎ピラTotalBody<br>小村 | 11:10–11:40<br>◎ピラRefBody<br>小村 | 11:00–11:50<br>◎ピラH&L+<br>長嶺 | |
| 12:30–13:00<br>◎ピラHipLine<br>藤原 | 12:50–13:35<br>Strong Back&Arms<br>長嶺 | 12:40–13:30<br>◎ピラB+<br>橋本 | 12:40–13:25<br>Power Waist Shape<br>藤原 | 12:10–12:40<br>◎ピラcore<br>小村 | 12:20–12:50<br>◎ピラChestSR<br>大宮 | |
| | | | | 13:10–14:00<br>◎ピラH&L+<br>藤原 | | |
| | | | | | 15:10–16:00<br>◎ピラUpper+<br>長嶺 | |
| | 16:10–17:00<br>◎ピラWaist+<br>小村 | 16:30–17:00<br>◎ピラHipLine<br>小村 | 16:15–17:00<br>Power Basic<br>藤原 | | 16:30–17:00<br>Cardio Reform Blast<br>大宮 | |
| 17:30–18:15<br>Power Waist Shape<br>大平 | 17:30–18:20<br>◎ピラB+<br>大平 | 17:30–18:00<br>◎ピラRefCore<br>橋本 | 17:30–18:20<br>◎ピラH&L+<br>長嶺 | 17:20–17:50<br>◎ピラTotalBody<br>小村 | 17:30–18:00<br>◎ピラRefCore<br>橋本 | |
| 18:40–19:30<br>◎ピラB+<br>大平 | 18:50–19:40<br>◎ピラB&A+<br>長嶺 | 18:30–19:15<br>Boost Upper&Lower<br>橋本 | 18:50–19:35<br>Strong Back&Arms<br>藤原 | 18:20–19:10<br>◎ピラLower+<br>長嶺 | 18:30–19:00<br>◎ピラRefBody<br>橋本 | |
| 20:00–20:30<br>Rin-Ballet<br>大宮 | 20:10–20:40<br>◎ピラRefBody<br>長嶺 | 19:40–20:30<br>◎ピラLower+<br>大平 | 20:00–20:30<br>◎ピラRefCore<br>大平 | 19:40–20:30<br>◎ピラB+<br>長嶺 | | |
| 21:00–21:30<br>◎ピラPerBackBody<br>大宮 | 21:10–22:00<br>◎ピラLower+<br>大平 | 21:00–21:30<br>◎ピラRefCore<br>大平 | 21:00–21:50<br>◎ピラWaist+<br>大平 | 21:00–21:45<br>Boost Upper&Lower<br>長嶺 | | |

【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 |
| 2.5 | Rin-Ballet | Rin-Ballet | 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 |
| 3.5 | Strong Hip&Legs | Strong Hip&Legs | 45分 |
| 3.5 | Strong Back&Arms | Strong Back&Arms | 45分 |
| 4 | Cardio Reform Blast | Cardio Reform Blast | 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
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+