2026年6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24日02:06 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	－
						08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 藤原							08:30–09:00 ◎ビラControlF 小村							08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 小比賀				
	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 大平	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 小村	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 大宮	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 大平	09:30–10:20 ◎ビラB+ 車	09:50–10:40 ◎ビラB&A+ 藤原		09:30–10:00 ◎ビラcore 藤原	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 小村	09:30–10:00 ◎ビラControlF 小村	09:30–10:00 Rin–Ballet 大宮	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 小比賀	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 小村		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 小比賀	09:30–10:20 ◎ビラB+ 大平	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 小比賀	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 小村	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 藤原	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 小比賀		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 小村	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 藤原	
	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 大平	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 小村	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 小村	10:50–11:35 Power Basic 大平	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 車	11:10–12:00 ◎ビラB+ 小村		10:30–11:15 Boost Upper&Lower 藤原	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 小村	10:30–11:00 ◎ビラHipLine 小村	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 大宮	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 小比賀	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 大平		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 小比賀	10:50–11:35 Power Waist Shape 大平	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 小比賀	10:30–11:00 ◎ビラControlF 小村	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 藤原	11:10–11:40 ◎ビラcore 小村		10:50–11:20 ◎ビラControlF 小村	10:50–11:40 ◎ビラB+ 藤原	
			11:30–12:00 ◎ビラHipLine 小村							11:30–12:15 Power Basic 車	11:30–12:00 ◎ビラBackStyle 小村							11:30–12:00 Cardio Reform Blast 大宮						
	11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 小村	11:50–12:40 ◎ビラB+ 大平		12:10–12:40 ◎ビラRefCore 車	12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 小村			11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 小村	12:10–12:40 ◎ビラcore 藤原			12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 小村	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 大平		12:10–13:00 ◎ビラJumpM 小村	12:10–12:40 ◎ビラControlF 大宮	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 大平		11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 小村	12:10–13:00 ◎ビラB+ 小村		11:50–12:20 ◎ビラStretchC 大平	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 小村	
	12:50–13:20 ◎ビラcore 小村		12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 小比賀			12:30–13:20 ◎ビラLower+ 小比賀				12:50–13:40 ◎ビラLower+ 車	12:30–13:15 Strong Hip&Legs 藤原				13:30–14:00 Rin–Ballet 大宮			12:30–13:20 ◎ビラWaist+ 大平				12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 大平		
		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 小比賀		13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 藤原	13:10–13:40 ◎ビラControlF 小村			13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 小村	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 藤原			13:10–13:40 ◎ビラControlF 小村			13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 小比賀		13:10–13:40 ◎ビラcore 藤原	13:50–14:20 Rin–Ballet 大宮	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 小村			13:10–14:00 ◎ビラLower+ 小比賀	
					14:10–14:40 Cardio Reform Blast 大宮				14:10–14:55 Power Waist Shape 小村				●14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 小比賀							14:40–15:25 Strong Hip&Legs 小村				
						15:00–15:45 Strong Hip&Legs 小村																		
		16:00–16:30 ◎ビラStretchC 大平									16:00–16:30 ◎ビPerBackBody 大宮	16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 小比賀	16:00–16:45 Power Basic 大平		16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 小比賀	16:20–16:50 ◎ビラHipLine 藤原	16:00–16:50 ◎ビラJumpM 小村		16:10–17:00 ◎ビラLower+ 小村	16:00–16:50 ◎ビラWaist+ 藤原		16:20–16:50 ◎ビラRefCore 大平	16:10–16:40 ◎ビラcore 小村	
			16:30–17:00 ◎ビラcore 藤原	16:20–16:50 ◎ビラStretchC 大平		16:20–16:50 ◎ビラRefCore 小村		16:10–17:00 ◎ビラLower+ 小比賀										16:50–17:40 ◎ビラH&L+ 小村					
	17:20–17:50 ◎ビラControlF 小村	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 小村	17:30–18:00 ◎ビPerBackBody 大宮	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 小比賀	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 車	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 小比賀		17:30–18:00 ◎ビラRefCore 車	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 小比賀		17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 藤原	17:20–17:50 Rin–Ballet 大宮	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 藤原		17:30–18:15 Power Basic 藤原	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 大平	17:20–18:10 ◎ビラB+ 藤原		17:30–18:00 ◎ビラcore 藤原	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 小比賀		17:20–17:50 Rin–Ballet 大宮	17:10–17:55 Strong Back&Arms 小村	
										17:40–18:25 Boost Upper&Lower 大平														
	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 車	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 小比賀	18:30–19:00 ◎ビラTotalBody 藤原	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 藤原	18:40–19:25 Power Waist Shape 大平	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 小比賀		18:30–19:20 ◎ビラB+ 車	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 小比賀	19:00–19:30 ◎ビラStretchC 大平	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 車	18:20–19:10 ◎ビラB+ 車	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 藤原		18:50–19:20 ◎ビラChestSR 大宮	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 藤原	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 大平	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 小比賀	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 大平	18:40–19:30 ◎ビラB+ 藤原		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 小比賀	18:30–19:00 ◎ビラRefBody 藤原	
	19:40–20:30 ◎ビラB+ 車	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 小比賀	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 小比賀	19:40–20:10 ◎ビラRefBody 藤原	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 大平			19:50–20:20 ◎ビラStretchC 大平	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 大平	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 小比賀	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 車	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 車			19:50–20:20 Cardio Reform Blast 大宮	20:00–20:30 Rin–Ballet 大宮	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 大平	19:30–20:20 ◎ビラB+ 大平	19:50–20:20 ◎ビラRefCore 大平			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 小比賀	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 小比賀	
	21:00–21:30 Cardio Reform Blast 大宮	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 藤原	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 車	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 小比賀	21:00–21:30 ◎ビPerBackBody 大宮			20:50–21:35 Power Basic 大平	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 大平	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 大平	21:00–21:30 ◎ビラcore 藤原	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 大宮			20:50–21:35 Strong Back&Arms 藤原	21:00–21:30 ◎ビPerBackBody 大宮	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 藤原	20:50–21:35 Power Basic 大平	20:50–21:35 Power Waist Shape 大平			21:00–21:30 ◎ビラcore 大宮	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 小比賀	

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
		08:30-09:15 Strong Hip&Legs 小村			
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 小比賀	09:30-10:00 ◎ピラcore 小村	09:50-10:20 ◎ピラStretchC 小村		09:30-10:20 ◎ピラB+ 小村	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 小比賀
10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 小比賀	10:30-11:20 ◎ピラJumpM 小村	10:50-11:20 Rin-Ballet 大宮		10:50-11:20 ◎ピラControlF 小村	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 小比賀
12:10-12:40 Rin-Ballet 大宮	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 小比賀	11:50-12:20 ◎ピラChestSR 大宮		11:50-12:20 Cardio Reform Blast 大宮	12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 小村
13:10-13:40 ◎ピラPerBackBody 大宮	13:10-13:40 ◎ピラHipLine 藤原			12:50-13:35 Boost Upper&Lower 小比賀	13:10-13:40 ◎ピラcore 藤原
14:10-14:40 ◎ピラChestSR 大宮			定休日		
		15:30-16:00 ◎ピラTotalBody 藤原			16:00-16:50 ◎ピラJumpM 小村
		16:30-17:00 ◎ピラcore 藤原			
17:20-18:10 ◎ピラLower+ 小比賀	17:20-17:50 ◎ピラcore 藤原	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 小比賀		17:40-18:10 ◎ピラRefBody 藤原	17:20-17:50 ◎ピラChestSR 大宮
18:40-19:10 ◎ピラHipLine 藤原	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 小比賀	18:50-19:35 Boost Upper&Lower 小比賀		18:40-19:10 Rin-Ballet 大宮	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 藤原
19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 藤原	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 小比賀			19:40-20:25 Power Waist Shape 大平	19:40-20:10 ◎ピラRefCore 大平
					20:40-21:30 ◎ピラB+ 大平
21:00-21:30 ◎ピラRefCore 藤原	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 藤原			21:00-21:30 ◎ピラStretchC 大平	

【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
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）

【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+