# 2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 瑞江店(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 |
| | | | | 08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 宇佐美 | | | | | | | 08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 宇佐美 | | | | | | | 08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 鶴田 | | | | | |
| | | | 09:00–09:45 Power Waist Shape 井草 | 09:20–09:50 ◎ビラRefBody 宇佐美 | | | | | | 09:00–09:50 ◎ビラB+ 鶴田 | 09:20–10:10 ◎ビラLower+ 宇佐美 | | | | | | 09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 宇佐美 | 09:00–09:50 ◎ビラB+ 鶴田 | | | | | 09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 鶴田 |
| | 09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 鶴田 | 09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 鶴田 | | | | 09:30–10:20 ◎ビラB+ 鶴田 | 09:30–10:20 ◎ビラLower+ 佐藤 | 09:30–10:15 Strong Back&Arms 宇佐美 | 09:30–10:20 ◎ビラLower+ 中川 | | | | 09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 井草 | 09:30–10:00 ◎ビラRefCore 井草 | 09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 井草 | 09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 鶴田 | | | | 09:30–10:20 ◎ビラLower+ 小笠原 | 09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 宇佐美 | 09:30–10:15 Strong Hip&Legs 宇佐美 | 09:30–10:00 ◎ビラStretchC 鶴田 | |
| | | | | | | | | | | 10:20–10:50 ◎ビラChestSR 鶴田 | | | | | | | 10:20–10:50 ◎ビラRefBody 宇佐美 | 10:20–11:05 Boost Upper&Lower 宇佐美 | | | | | 10:00–10:45 Power Basic 鶴田 |
| | 10:30–11:15 Power Basic 鶴田 | 10:30–11:00 ◎ビラStretchC 鶴田 | 10:20–11:10 ◎ビラB+ 井草 | 10:20–11:10 ◎ビラLower+ 井草 | | 10:50–11:20 ◎ビラHipLine 鶴田 | ●10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 佐藤 | 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 宇佐美 | 10:50–11:20 ◎ビラRefBody 宇佐美 | | 10:40–11:10 ◎ビラRefBody 宇佐美 | | 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 井草 | 10:30–11:20 ◎ビラLower+ 井草 | 10:50–11:20 ◎ビラHipLine 鶴田 | 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 井草 | 11:20–11:50 ◎ビラRefCore 井草 | | 10:50–11:20 ◎ビラRefCore 小笠原 | 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 宇佐美 | 10:40–11:10 ◎ビラRefBody 宇佐美 | 10:30–11:15 Strong Hip&Legs 宇佐美 | 11:20–11:50 ◎ビラRefBody 宇佐美 |
| | | 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 中川 | 11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 鶴田 | 11:40–12:25 Power Waist Shape 宇佐美 | | 11:50–12:20 ◎ビラControlF 鶴田 | | | 11:50–12:35 Strong Hip&Legs 宇佐美 | 11:20–12:05 Boost Upper&Lower 宇佐美 | 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 井草 | | | 11:50–12:35 Strong Back&Arms 宇佐美 | 11:50–12:35 Power Basic 鶴田 | | 11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 宇佐美 | | | 11:50–12:40 ◎ビラB+ 井草 | | 11:40–12:30 ◎ビラLower+ 小笠原 | 11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 宇佐美 | |
| | 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 宇佐美 | | | | | | 12:10–12:40 ◎ビラControlF 鶴田 | 12:10–12:40 ◎ビラRefCore 井草 | | | | | 12:10–12:40 ◎ビラRefCore 井草 | | | 12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 井草 | 12:20–13:10 ◎ビラB&A+ 宇佐美 | | | | 12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 宇佐美 | | | 12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 佐藤 |
| | | 12:50–13:40 ◎ビラLower+ 中川 | 12:40–13:10 ◎ビラControlF 鶴田 | 13:00–13:50 ◎ビラB+ 阿部 | | 12:50–13:40 ◎ビラLower+ 佐藤 | | | | 12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 宇佐美 | | | | | | 13:30–14:00 ◎ビラHipLine 鶴田 | | | 13:00–13:30 ◎ビラHipLine 鶴田 | | | 13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 小笠原 | | |
| | 13:10–13:40 ◎ビラRefBody 宇佐美 | | | | | | 13:10–13:40 ◎ビラStretchC 鶴田 | 13:20–14:10 ◎ビラWaist+ 井草 | 13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 佐藤 | | 13:10–13:55 Power Basic 井草 | | 13:10–13:40 ◎ビラChestSR 鶴田 | 13:10–13:40 ◎ビラRefCore 井草 | 13:00–13:50 ◎ビラLower+ 井草 | | 13:40–14:25 Boost Upper&Lower 宇佐美 | | 13:10–13:55 Strong Back&Arms 井草 | 13:30–14:00 ◎ビラRefCore 井草 | | | 13:40–14:30 ◎ビラLower+ 佐藤 |
| | | | 13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 鶴田 | | | | | | | 14:00–14:30 ◎ビラRefBody 宇佐美 | | | | | | | | 14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 宇佐美 | | | | | | |
| | | | | 14:20–14:50 ◎ビラRefCore 井草 | | | | | | | 14:20–15:10 ◎ビラH&L+ 宇佐美 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 15:20–16:10 ◎ビラB&A+ 井草 | | | | | | | 15:40–16:10 ◎ビラRefCore 井草 | | | | | | | 15:20–15:50 ◎ビラPerBackBody 鶴田 | | | | | | |
| | | | | 16:40–17:30 ◎ビラH&L+ 宇佐美 | | | | | | | 16:40–17:10 ◎ビラRefBody 宇佐美 | | | | | | | 16:20–17:10 ◎ビラLower+ 宇佐美 | | | | | | |
| | 17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 宇佐美 | | 17:20–17:50 ◎ビラHipLine 阿部 | | | | 17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 鶴田 | 17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 井草 | 17:20–17:50 ◎ビラRefCore 鶴田 | 17:40–18:30 ◎ビラLower+ 井草 | 17:40–18:30 ◎ビラB+ 井草 | | 17:20–18:10 ◎ビラB+ 鶴田 | 17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 宇佐美 | 17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 宇佐美 | 17:50–18:20 ◎ビラRefCore 井草 | 17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 宇佐美 | 17:40–18:25 Strong Back&Arms 宇佐美 | | 17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 佐藤 | 17:50–18:20 ◎ビラChestSR 鶴田 | 17:50–18:20 ◎ビラRefCore 井草 | | 17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 宇佐美 |
| | | 17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 佐藤 | | 18:00–18:30 ◎ビラRefCore 阿部 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 宇佐美 | 19:00–19:30 ◎ビラChestSR 鶴田 | 18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 井草 | | | 18:40–19:25 Power Waist Shape 井草 | 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 中川 | 19:00–19:30 ◎ビラRefBody 宇佐美 | 18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 鶴田 | 19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 鶴田 | | | 18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 宇佐美 | 18:40–19:10 ◎ビラRefBody 宇佐美 | 19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 鶴田 | 18:50–19:35 Strong Back&Arms 井草 | 18:40–19:10 ◎ビラRefCore 井草 | | 19:00–19:30 ◎ビラStretchC 鶴田 | 18:50–19:40 ◎ビラLower+ 小林 | 18:50–19:20 ◎ビラRefBody 宇佐美 | 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 井草 | 18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 宇佐美 |
| | 20:00–20:30 ◎ビラRefCore 井草 | 20:00–20:30 ◎ビラControlF 鶴田 | 19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 阿部 | | | 20:00–20:30 ◎ビラRefCore 井草 | 20:00–20:50 ◎ビラLower+ 中川 | 20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 宇佐美 | 19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 井草 | 20:00–20:30 ◎ビラStretchC 鶴田 | | | 20:00–20:50 ◎ビラLower+ 加藤 | 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 中川 | 20:00–20:30 ◎ビラRefBody 宇佐美 | 20:00–20:50 ◎ビラB+ 鶴田 | 19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 井草 | | 20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 鶴田 | 20:10–20:55 Power Waist Shape 小林 | 19:50–20:35 Boost Upper&Lower 井草 | 20:00–20:30 ◎ビラRefCore 井草 | 20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 小笠原 |
| | 21:00–21:50 ◎ビラB+ 井草 | 21:00–21:45 Strong Hip&Legs 阿部 | 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 阿部 | | | 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 宇佐美 | 21:20–21:50 ◎ビラPerBackBody 鶴田 | 21:20–21:50 ◎ビラRefCore 井草 | 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 井草 | 21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 井草 | | | 21:20–21:50 ◎ビラRefBody 加藤 | 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 中川 | 21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 宇佐美 | 21:20–21:50 ◎ビラChestSR 鶴田 | 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 井草 | | 21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 井草 | 21:20–21:50 ◎ビラRefCore 井草 | 21:00–21:50 ◎ビラB+ 井草 | 21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 井草 | 21:20–21:50 ◎ビラRefBody 小笠原 |

| 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 |
| 08:00-08:50<br>◎ピラB+<br>鶴田 | 定休日 | | | 08:00-08:50<br>◎ピラWaist+<br>宇佐美 | |
| 09:20-10:10<br>◎ピラB&A+<br>井草 | | 09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>鶴田 | 09:30-10:00<br>◎ピラStretchC<br>鶴田 | 09:20-10:10<br>◎ピラUpper+<br>井草 | 09:30-10:20<br>◎ピラB&A+<br>井草 |
| 10:40-11:10<br>◎ピラStretchC<br>鶴田 | | 10:40-11:10<br>◎ピラControlF<br>鶴田 | 10:30-11:20<br>◎ピラH&L+<br>鶴田 | 10:40-11:25<br>Power Basic<br>井草 | 10:50-11:35<br>Strong Hip&Legs<br>宇佐美 |
| 11:40-12:30<br>◎ピラUpper+<br>鶴田 | | 11:40-12:30<br>◎ピラUpper+<br>宇佐美 | 11:50-12:20<br>◎ピラRefBody<br>鶴田 | 11:50-12:20<br>◎ピラControlF<br>鶴田 | 12:00-12:45<br>Power Basic<br>井草 |
| 12:50-13:20<br>◎ピラChestSR<br>鶴田 | | 12:50-13:20<br>◎ピラHipLine<br>鶴田 | 12:50-13:40<br>◎ピラB+<br>鶴田 | 12:50-13:40<br>◎ピラH&L+<br>宇佐美 | 13:10-14:00<br>◎ピラLower+<br>井草 |
| 13:50-14:40<br>◎ピラWaist+<br>宇佐美 | | | | 14:10-15:00<br>◎ピラB&A+<br>宇佐美 | |
| 15:10-15:55<br>Strong Hip&Legs<br>宇佐美 | | | | 15:30-16:00<br>◎ピラHipLine<br>鶴田 | |
| 16:20-16:50<br>◎ピラRefCore<br>井草 | | | | 16:30-17:20<br>◎ピラB+<br>井草 | |
| 17:20-18:10<br>◎ピラUpper+<br>井草 | | | 17:20-17:50<br>◎ピラHipLine<br>鶴田 | 17:50-18:20<br>◎ピラPerBackBody<br>鶴田 | |
| | | 17:50-18:35<br>Power Waist Shape<br>宇佐美 | 18:20-19:10<br>◎ピラUpper+<br>佐藤 | | 17:50-18:35<br>Power Waist Shape<br>宇佐美 |
| | | 19:00-19:50<br>◎ピラB&A+<br>北村 | | | 19:00-19:30<br>◎ピラChestSR<br>鶴田 |
| | | 20:10-20:40<br>◎ピラRefBody<br>北村 | 19:40-20:30<br>◎ピラLower+<br>佐藤 | | 20:00-20:30<br>◎ピラTotalBody<br>鶴田 |
| | | 21:00-21:50<br>◎ピラLower+<br>宇佐美 | 21:00-21:45<br>Boost Upper&Lower<br>中川 | | 21:00-21:50<br>◎ピラUpper+<br>宇佐美 |

【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）

**【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+