2026年5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05月27日02:00 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。

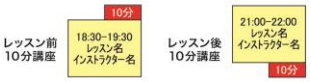
	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－
		08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 井草		08:00–08:50 ◎ビラLower+ 宇佐美	08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 井草	08:00–08:30 ◎ビラChestSR 鶴田			08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 宇佐美						09:00–09:30 ◎ビラStretchC 鶴田	08:00–08:50 ◎ビラB+ 鶴田							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 井草	
	09:00–09:45 Power Waist Shape 井草	09:20–09:50 ◎ビラRefCore 井草		09:20–10:10 ◎ビラB&A+ 宇佐美	09:20–10:10 ◎ビラB+ 井草	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 鶴田	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 鶴田	●09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 中川	09:20–10:05 Boost Upper&Lower 中川		09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 鶴田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 宇佐美	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 井草	09:30–10:00 ◎ビラControlF 鶴田		09:20–09:50 ◎ビラHipLine 鶴田		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 宇佐美	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 宇佐美	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 井草	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 井草	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 宇佐美	09:20–09:50 ◎ビラRefCore 井草	
	10:10–10:40 ◎ビラRefCore 井草	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 宇佐美		10:40–11:10 ◎ビラStretchC 鶴田	10:40–11:30 ◎ビラH&L+ 宇佐美	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 中川	10:30–11:00 ◎ビラControlF 鶴田	10:20–11:10 ◎ビラB+ 井草	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 宇佐美		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 佐藤	10:45–11:30 Strong Back&Arms 宇佐美	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 井草	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 鶴田	10:00–10:45 Power Basic 鶴田	●10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 中川		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 中川	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 井草	10:50–11:40 ◎ビラB+ 井草	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 宇佐美	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 宇佐美	
	11:10–12:00 ◎ビラLower+ 井草	11:40–12:25 Strong Back&Arms 宇佐美		11:40–12:30 ◎ビラLower+ 井草	12:00–12:30 ◎ビラRefBody 宇佐美	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 宇佐美	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 宇佐美	●11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 井草	11:30–12:20 ◎ビラB+ 井草		12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 佐藤	12:00–12:30 ◎ビラControlF 鶴田	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 宇佐美	11:50–12:20 ◎ビラHipLine 鶴田	11:10–11:40 ◎ビラTotalBody 鶴田	●11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 井草		11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 宇佐美	●11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中川	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 井草	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 鶴田	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 佐藤	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 宇佐美	
	12:30–13:00 ◎ビラHipLine 鶴田	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 井草		13:00–13:45 Power Basic 井草	13:00–13:50 ◎ビラWaist+ 井草	13:00–13:45 Boost Upper&Lower 中川	12:30–13:00 ◎ビラRefBody 宇佐美	13:00–13:30 ◎ビラControlF 鶴田	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 中川		13:30–14:00 ◎ビラHipLine 鶴田	13:00–13:30 ◎ビラPerBackBody 鶴田	●13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 中川	12:50–13:20 ◎ビラRefCore 井草	12:15–13:05 ◎ビラLower+ 井草	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 井草		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 中川	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 宇佐美	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 鶴田	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 井草	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 佐藤	13:00–13:30 ◎ビラRefBody 宇佐美	
	13:30–14:00 ◎ビラPerBackBody 鶴田	14:00–14:50 ◎ビラB+ 井草		14:15–14:45 ◎ビラRefBody 宇佐美	14:20–14:50 ◎ビラRefCore 井草	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 中川	14:00–14:30 ◎ビラStretchC 鶴田	14:10–14:40 ◎ビラRefCore 井草							13:35–14:25 ◎ビラWaist+ 井草	14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 鶴田						14:00–14:30 ◎ビラRefBody 宇佐美	14:00–14:30 ◎ビラHipLine 鶴田	
		15:20–16:10 ◎ビラWaist+ 宇佐美		15:15–16:05 ◎ビラB&A+ 宇佐美	15:20–16:10 ◎ビラLower+ 中川	15:30–16:00 ◎ビラRefBody 宇佐美			15:10–16:00 ◎ビラLower+ 中川							15:00–15:45 Boost Upper&Lower 中川						15:00–15:50 ◎ビラB&A+ 鶴田	
		16:40–17:25 Boost Upper&Lower 宇佐美		16:35–17:05 ◎ビラPerBackBody 鶴田	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 中川	16:30–17:00 ◎ビラRefCore 井草			16:30–17:00 ◎ビラRefBody 宇佐美							16:10–17:00 ◎ビラB&A+ 井草						16:20–17:10 ◎ビラLower+ 井草	
	●17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 宇佐美	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 井草		17:35–18:25 ◎ビラB+ 鶴田	18:00–18:30 ◎ビラRefCore 井草	17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 井草	17:40–18:10 ◎ビラHipLine 鶴田	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 中川	●17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 宇佐美		17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 鶴田	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 佐藤	17:45–18:30 Power Waist Shape 宇佐美		17:30–18:15 Strong Back&Arms 井草	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 中川		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 佐藤	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 中川	●17:40–18:30 ◎ビラB+ 井草	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 中川	●17:40–18:30 ◎ビラLower+ 中川	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 鶴田	
	●18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 宇佐美						18:40–19:10 ◎ビラRefBody 宇佐美	18:40–19:25 Power Basic 鶴田			18:40–19:10 ◎ビラStretchC 鶴田	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 佐藤	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 井草	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 中川	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 宇佐美			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 佐藤	18:40–19:25 Power Waist Shape 宇佐美	●19:00–19:50 ◎ビラLower+ 井草	19:00–19:30 ◎ビラStretchC 鶴田	●19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 中川		
	20:00–20:30 ◎ビラControlF 鶴田						19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 佐藤	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 鶴田			19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 井草	20:20–20:50 ◎ビラHipLine 鶴田	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 宇佐美	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 中川	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 宇佐美			20:00–20:50 ◎ビラB+ 井草	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 宇佐美	20:20–20:50 ◎ビラPerBackBody 鶴田	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 鶴田	20:20–20:50 ◎ビラHipLine 鶴田		
	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 鶴田						21:00–21:50 ◎ビラLower+ 佐藤	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 中川			21:00–21:50 ◎ビラB+ 井草	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 鶴田	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 宇佐美	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 宇佐美	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 宇佐美			21:20–21:50 ◎ビラRefCore 井草	●21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 宇佐美	21:20–21:50 ◎ビラControlF 鶴田	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 中川	21:20–21:50 ◎ビラControlF 鶴田		

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	-
					08:00-08:30 ◎ビラControlF 鶴田	
				09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 井草	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 鶴田	
09:30-10:00 ◎ビラRefBody 宇佐美	●09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 中川	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 鶴田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 中川			
10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 宇佐美	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 鶴田	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 中川	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 井草	10:20-11:10 ◎ビラB+ 井草	10:20-11:05 Strong Back&Arms 宇佐美	
11:50-12:40 ◎ビラLower+ 佐藤	11:50-12:40 ◎ビラB+ 鶴田	11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 宇佐美 12:40-13:10 ◎ビラChestSR 鶴田	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 鶴田	●11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 佐藤	11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 宇佐美	
13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 佐藤			13:10-13:55 Power Basic 鶴田	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 佐藤	13:00-13:50 ◎ビラB+ 鶴田	
					14:20-14:50 ◎ビラTotalBody 鶴田	定休日
					●15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 宇佐美	
					●16:40-17:30 ◎ビラWaist+ 宇佐美	
17:40-18:10 ◎ビラControlF 鶴田			17:40-18:10 ◎ビラPerBackBody 鶴田	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 中川	18:00-18:30 ◎ビラRefBody 宇佐美	
18:40-19:10 ◎ビラChestSR 鶴田	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 佐藤	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 鶴田 19:20-19:50 ◎ビラPerBackBody 鶴田	18:40-19:10 ◎ビラHipLine 鶴田	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 中川		
19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 井草	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 佐藤	20:10-20:55 Strong Back&Arms 宇佐美	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 宇佐美	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 井草		
21:00-21:50 ◎ビラB+ 井草	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 井草	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 宇佐美	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 宇佐美	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 井草		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラ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+