2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 本郷三丁目店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月16日02:01 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	-
		08:30-09:20 ◎ビラB+ 齋藤		08:30-09:20 ◎ビラH&L+ 高野	08:30-09:20 ◎ビラWaist+ 齋藤	08:50-09:40 ◎ビラUpper+ クロベロ			08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 高野							08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 高野							08:30-09:20 ◎ビラUpper+ クロベロ	
	09:30-10:20 ◎ビラLower+ クロベロ	09:50-10:35 Power Waist Shape 齋藤		09:50-10:20 ◎ビラRefBody 高野	09:50-10:35 Strong Hip&Legs 齋藤	10:00-10:50 ◎ビラB+ クロベロ	09:30-10:20 ◎ビラB+ 齋藤	10:00-10:50 ◎ビラH&L+ 高野	09:50-10:40 ◎ビラLower+ 高野		09:30-10:20 ◎ビラUpper+ クロベロ	09:30-10:20 ◎ビラA+ 石船	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 高野	10:00-10:50 ◎ビラWaist+ クロベロ	10:00-10:30 ◎ビラStretchC 齋藤	09:50-10:40 ◎ビラLower+ 高野		09:30-10:20 ◎ビラA+ 石船	10:00-10:50 ◎ビラH&L+ クロベロ	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 高野	10:00-10:30 ◎ビラRefBody クロベロ	09:30-10:20 ◎ビラA+ 石船	09:50-10:40 ◎ビラB+ クロベロ
	10:50-11:20 ◎ビラRefBody クロベロ	11:05-11:55 ◎ビラA+ 石船		10:55-11:45 ◎ビラB+ クロベロ	11:05-11:35 ◎ビラStretchC 石船	11:10-12:00 ◎ビラB&A+ 高野	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 齋藤	11:20-12:10 ◎ビラB&A+ 高野	11:05-11:50 Power Basic 齋藤		10:50-11:20 ◎ビラRefBody クロベロ	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 高野	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 高野	11:20-11:50 ◎ビラRefBody クロベロ	11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 齋藤	11:10-11:40 ◎ビラTotalBody 石船		10:50-11:35 Power Basic 石船	11:10-12:00 ◎ビラB+ クロベロ	10:45-11:35 ◎ビラUpper+ 高野	11:00-11:50 ◎ビラWaist+ クロベロ	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 石船	11:10-11:40 ◎ビラcore 石船
	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 高野						11:50-12:40 ◎ビラUpper+ クロベロ	12:40-13:25 Power Waist Shape 齋藤			11:50-12:20 ◎ビラStretchC 齋藤	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 高野	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 石船	12:20-12:50 ◎ビラcore 石船	12:20-13:10 ◎ビラUpper+ クロベロ			12:05-12:55 ◎ビラUpper+ クロベロ	12:30-13:15 Strong Back&Arms 齋藤	12:05-12:35 ◎ビラRefBody クロベロ	12:20-13:05 Boost Upper&Lower 高野	11:50-12:35 Power Basic 齋藤	
	13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 高野						13:05-13:35 ◎ビラRefCore クロベロ				12:50-13:20 ◎ビラRefCore 齋藤		13:10-13:40 ◎ビラcore 石船					13:25-13:55 ◎ビラRefCore クロベロ	13:45-14:15 ◎ビラStretchC 齋藤	13:05-13:55 ◎ビラWaist+ クロベロ		13:05-13:35 ◎ビラStretchC 齋藤	
									14:20-14:50 ◎ビラRefBody クロベロ														
		14:50-15:20 ◎ビラRefCore 齋藤			14:50-15:20 ◎ビラRefBody 高野	14:55-15:25 ◎ビラRefCore クロベロ										14:55-15:25 ◎ビラRefCore 齋藤								
				15:25-16:15 ◎ビラUpper+ クロベロ					15:10-16:00 ◎ビラH&L+ 高野														15:15-16:00 Power Waist Shape 齋藤	
		15:40-16:10 ◎ビラcore 石船			15:40-16:10 ◎ビラControlF 石船	15:45-16:35 ◎ビラLower+ 高野										15:45-16:30 Strong Back&Arms 齋藤								
		16:30-17:20 ◎ビラWaist+ クロベロ		16:45-17:15 ◎ビラRefCore 齋藤	16:30-17:20 ◎ビラB&A+ 高野	16:55-17:25 ◎ビラTotalBody 石船		16:55-17:25 ◎ビラRefCore 齋藤	16:20-16:50 ◎ビラRefCore 齋藤					16:50-17:20 ◎ビラRefBody 高野		16:50-17:20 ◎ビラRefBody 高野							16:20-16:50 ◎ビラRefBody 齋藤	
									17:10-18:00 ◎ビラWaist+ クロベロ				17:15-17:45 ◎ビラcore 石船										17:10-17:40 ◎ビラControlF 石船	
	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 高野	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ クロベロ		17:45-18:30 Power Waist Shape 齋藤	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 高野	17:45-18:30 Power Basic 石船	18:00-18:50 ◎ビラLower+ クロベロ	17:45-18:30 Strong Back&Arms 齋藤			17:45-18:35 ◎ビラLower+ クロベロ		17:50-18:20 ◎ビラTotalBody 石船		17:45-18:35 ◎ビラB+ 齋藤	17:40-18:30 ◎ビラA+ 石船				17:45-18:35 ◎ビラLower+ 高野	17:20-18:10 ◎ビラH&L+ クロベロ	17:30-18:20 ◎ビラB&A+ 高野		
													18:05-18:35 ◎ビラStretchC 石船					18:10-19:00 ◎ビラLower+ クロベロ	18:15-19:05 ◎ビラWaist+ クロベロ				18:00-18:30 ◎ビラStretchC 石船	
	19:00-19:50 ◎ビラA+ 石船						19:20-19:50 ◎ビラTotalBody 石船	18:50-19:40 ◎ビラLower+ クロベロ			19:05-19:50 Power Waist Shape 齋藤	18:45-19:35 ◎ビラLower+ クロベロ	19:05-19:35 ◎ビラRefBody 齋藤	18:50-19:20 ◎ビラControlF 石船	19:05-19:35 ◎ビラRefCore クロベロ			19:20-19:50 ◎ビラControlF 石船	19:25-20:10 Strong Hip&Legs 齋藤	19:05-19:50 Power Basic 齋藤	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 高野	18:45-19:30 Strong Hip&Legs 齋藤	
	20:20-20:50 ◎ビラTotalBody 石船						20:20-20:50 ◎ビラControlF 石船	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ クロベロ			20:20-20:50 ◎ビラRefCore 齋藤	20:05-20:50 Strong Back&Arms 齋藤	20:05-20:50 Power Waist Shape 齋藤	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 高野	20:05-20:50 Boost Upper&Lower クロベロ			20:10-20:40 ◎ビラRefBody 高野		20:20-20:50 ◎ビラRefCore 齋藤	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 高野	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 高野	
											21:20-21:50 ◎ビラRefBody クロベロ	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 齋藤		21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 高野				21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 高野	21:20-21:50 ◎ビラStretchC 石船			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 高野	

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	-
09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 齋藤	09:30-10:20 ◎ピラB+ クロヘ゛ロ	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 高野	09:30-10:15 Power Basic 石船	10:00-10:50 ◎ピラWaist+ 齋藤	08:30-09:20 ◎ピラH&L+ クロヘ゛ロ	定休日
10:50-11:20 ◎ピラStretchC 齋藤	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ クロヘ゛ロ	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 高野	10:45-11:15 ◎ピラcore 石船	11:20-11:50 ◎ピラStretchC 齋藤	09:45-10:35 ◎ピラUpper+ クロヘ゛ロ	
11:50-12:40 ◎ピラH&L+ クロヘ゛ロ	12:05-12:35 ◎ピラRefBody 齋藤	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 高野	11:45-12:15 ◎ピラRefBody 高野	12:20-13:10 ◎ピラLower+ 高野	11:05-11:55 ◎ピラA+ 石船	
13:10-13:40 ◎ピラRefCore クロヘ゛ロ	13:05-13:55 ◎ピラWaist+ 齋藤		12:45-13:35 ◎ピラB&A+ 高野		14:55-15:45 ◎ピラLower+ 高野	
17:30-18:15 Power Basic 齋藤	17:45-18:30 Power Basic 齋藤		17:40-18:10 ◎ピラControlF 石船	17:50-18:35 Strong Back&Arms 齋藤	16:05-16:35 ◎ピラRefCore クロヘ゛ロ	
18:45-19:15 ◎ピラRefBody 高野	19:00-19:50 ◎ピラA+ 石船	19:05-19:35 ◎ピラRefBody クロヘ゛ロ	18:40-19:10 ◎ピラRefCore クロヘ゛ロ	19:05-19:50 Boost Upper&Lower 高野	16:55-17:40 Power Basic 石船	
19:45-20:35 ◎ピラUpper+ 高野	20:20-20:50 ◎ピラTotalBody 石船	20:05-20:35 ◎ピラRefCore 齋藤	19:40-20:30 ◎ピラLower+ クロヘ゛ロ	20:20-20:50 ◎ピラRefBody 高野	18:00-18:30 ◎ピラRefBody 高野	
21:05-21:50 Strong Hip&Legs 高野		21:05-21:50 Power Basic 齋藤	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ クロヘ゛ロ			

【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
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	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	◎ピラA+	Advance+	50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+