2026年6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23日02:08 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	－
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 種橋	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 佐藤	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 石船	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 佐藤	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 高野	08:30–09:15 Power Basic 齋藤	定休日	09:30–10:15 Strong Back&Arms 齋藤	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 種橋	09:30–10:20 ◎ピラA+ 石船	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 佐藤	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 齋藤	08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 井上	定休日	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 種橋	09:30–10:00 ◎ピラcore 石船	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 井上	09:30–10:20 ◎ピラA+ 石船	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 渡邉	08:30–09:20 ◎ピラWaist+ 高野	定休日	09:25–10:10 Boost Upper&Lower 佐藤	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 種橋	臨時休業
	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 種橋	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 佐藤	10:30–11:00 ◎ピラControlF 石船	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 佐藤	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 高野	10:45–11:35 ◎ピラUpper+ 佐藤		10:45–11:15 ◎ピラStretchC 齋藤	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 種橋	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 石船	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 佐藤	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 齋藤	09:50–10:40 ◎ピラLower+ 井上		10:45–11:35 ◎ピラLower+ 種橋	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 井上	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 井上	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 井上	10:50–11:40 ◎ピラB+ 渡邉	09:50–10:40 ◎ピラB&A+ 高野		10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 佐藤	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 種橋	
	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 高野	12:40–13:25 Power Waist Shape 齋藤	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 井上	12:10–13:00 ◎ピラA+ 石船	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 井上	09:45–10:15 ◎ピラRefBody 齋藤		11:45–12:15 ◎ピラRefBody 高野	12:10–12:55 Strong Back&Arms 齋藤	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 齋藤	12:10–13:00 ◎ピラA+ 石船	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 佐藤	11:10–12:00 ◎ピラA+ 石船		12:00–12:50 ◎ピラWaist+ 高野	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 井上	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 齋藤	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 井上	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 齋藤	11:10–12:00 ◎ピラLower+ 井上		12:00–12:45 Power Basic 齋藤	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 高野	
	13:10–14:00 ◎ピラB+ 高野			13:30–14:00 ◎ピラControlF 石船	13:05–13:35 ◎ピラcore 石船			13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 佐藤	13:25–13:55 ◎ピラStretchC 齋藤	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 齋藤	13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 石船				13:15–14:00 Boost Upper&Lower 井上			13:25–13:55 ◎ピラTotalBody 石船	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 齋藤			13:15–13:45 ◎ピラRefCore 齋藤	13:25–14:10 Boost Upper&Lower 井上	
						14:50–15:40 ◎ピラLower+ 佐藤							14:55–15:40 Boost Upper&Lower 井上							14:55–15:45 ◎ピラUpper+ 井上				
						16:00–16:30 ◎ピラStretchC 齋藤							16:00–16:30 ◎ピラStretchC 石船							16:05–16:35 ◎ピラRefBody 高野				
						16:50–17:20 ◎ピラRefCore 高野							16:50–17:40 ◎ピラH&L+ 高野							16:55–17:40 Power Basic 齋藤				
	17:25–18:15 ◎ピラUpper+ 井上	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 井上		17:20–17:50 ◎ピラcore 石船	17:45–18:15 ◎ピラTotalBody 石船	17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 高野			17:05–17:55 ◎ピラLower+ 井上	17:25–18:10 Power Waist Shape 齋藤	17:25–18:10 Boost Upper&Lower 佐藤				17:30–18:15 Boost Upper&Lower 井上	17:00–17:50 ◎ピラB+ 高野		17:45–18:30 Boost Upper&Lower 佐藤	17:30–18:15 Strong Hip&Legs 高野			17:45–18:35 ◎ピラLower+ 井上	17:45–18:35 ◎ピラA+ 石船	
			17:50–18:20 ◎ピラStretchC 石船									17:55–18:40 Boost Upper&Lower 佐藤	18:00–18:30 ◎ピラRefCore 高野							18:00–18:30 ◎ピラStretchC 齋藤				
	18:45–19:35 ◎ピラH&L+ 高野	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 井上	18:45–19:35 ◎ピラUpper+ 井上	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 佐藤	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 高野			18:55–19:25 ◎ピラRefCore 高野	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 井上	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 齋藤	18:40–19:10 ◎ピラControlF 石船	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 齋藤			18:45–19:15 ◎ピラRefCore 齋藤	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 高野	18:25–19:15 ◎ピラWaist+ 高野	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 佐藤	18:45–19:15 ◎ピラcore 石船			19:00–19:30 ◎ピラStretchC 齋藤	19:05–19:35 ◎ピラcore 石船	
	19:55–20:40 Strong Back&Arms 齋藤	19:40–20:30 ◎ピラB+ 高野	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 齋藤	19:45–20:30 Power Basic 齋藤	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 井上			19:50–20:35 Boost Upper&Lower 井上	19:40–20:30 ◎ピラB+ 高野	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 井上	19:40–20:30 ◎ピラB+ 高野	19:50–20:40 ◎ピラB+ 高野			19:45–20:30 Strong Back&Arms 齋藤	19:40–20:30 ◎ピラA+ 石船	19:45–20:35 ◎ピラB+ 高野	20:20–20:50 ◎ピラcore 石船	19:45–20:30 Power Waist Shape 齋藤			20:00–20:30 ◎ピラControlF 石船	20:05–20:50 Strong Hip&Legs 高野	
	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 齋藤	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 高野	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 齋藤	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 齋藤	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 石船			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 井上	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 高野	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 井上	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 高野	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 高野			21:00–21:30 ◎ピラStretchC 齋藤	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 石船	21:05–21:50 Boost Upper&Lower 佐藤	21:20–21:50 ◎ピラStretchC 石船	21:00–21:30 ◎ピラControlF 石船			21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 石船	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 高野	

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 Power Basic 齋藤	定休日		
09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 高野	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 佐藤	09:45-10:15 ◎ピラRefBody 齋藤		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 種橋	09:30-10:15 Strong Back&Arms 齋藤
10:50-11:20 ◎ピラRefCore 高野	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 佐藤	10:45-11:35 ◎ピラUpper+ 井上		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 種橋	10:45-11:35 ◎ピラWaist+ 齋藤
11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 佐藤	12:10-13:00 ◎ピラA+ 石船			12:10-13:00 ◎ピラA+ 石船	12:05-12:35 ◎ピラcore 石船
					13:05-13:35 ◎ピラTotalBody 石船
13:10-14:00 ◎ピラLower+ 佐藤	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 高野				
		14:20-15:05 Boost Upper&Lower 井上			
		15:30-16:00 ◎ピラRefCore 齋藤			
		16:25-17:15 ◎ピラLower+ 佐藤			
17:45-18:35 ◎ピラWaist+ 齋藤	17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 高野	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 佐藤		17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 佐藤	17:25-18:15 ◎ピラA+ 石船
				18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 高野	18:45-19:15 ◎ピラRefBody 齋藤
19:05-19:35 ◎ピラRefBody 高野	19:00-19:30 ◎ピラRefCore 高野				
					19:45-20:35 ◎ピラUpper+ 高野
20:05-20:50 Power Basic 齋藤	20:00-20:30 ◎ピラControlF 石船			20:00-20:30 ◎ピラcore 石船	
	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 石船			21:00-21:30 ◎ピラRefBody 高野	
21:20-21:50 ◎ピラStretchC 齋藤					21:05-21:50 Strong Hip&Legs 高野

【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+