2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 西葛西店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月14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(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
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 濱口	09:30–10:15 Power Basic 小山	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 牧野	09:30–10:20 ◎ビラB+ 南		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 濱口	09:30–10:00 ◎ビラControlF 牧野	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 小林	09:30–10:20 ◎ビラB+ 伊比井	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 瀧澤	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 南		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 濱口	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 小山	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 瀧澤	09:30–10:20 ◎ビラB+ 南	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 濱口	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 岩崎		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 濱口	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 南	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 濱口	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 牧野	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 濱口
	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 濱口	10:40–11:10 ◎ビラPerBackBody 小山	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 牧野	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 小山		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 濱口	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 牧野	●10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 小林	●10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 伊比井	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 瀧澤	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 小山		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 濱口	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 小山	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 瀧澤	10:50–11:40 ◎ビラJumpM 小山	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 濱口	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 小山		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 濱口	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 南	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 濱口	10:30–11:00 ◎ビラcore 牧野	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 濱口
	11:40–12:25 Strong Back&Arms 南	11:40–12:30 ◎ビラJumpM 小山	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 南			11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 牧野	11:50–12:40 ◎ビラB+ 小山						11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 南							11:50–12:35 Power Waist Shape 南		11:30–12:20 ◎ビラJumpM 小山	
	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 牧野		13:00–13:30 ◎ビラControlF 小山	●13:10–14:00 ◎ビラLower+ 濱口		13:10–13:55 Strong Back&Arms 小山			12:10–13:00 ◎ビラLower+ 南	12:10–12:40 ◎ビラcore 小山	12:10–12:55 Power Waist Shape 小山		12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 渡邉ほのみ	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 南	12:10–13:00 ◎ビラA+ 牧野	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 小山	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 牧野	●12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 岩崎		12:10–12:40 ◎ビラChestSR 牧野		12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 南		12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 牧野
				●14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 濱口							15:00–15:50 ◎ビラB&A+ 南				13:30–14:00 ◎ビラBackStyle 牧野			14:50–15:20 ◎ビラStretchC 清島			13:00–13:30 ◎ビラChestSR 小山			
				15:50–16:20 ◎ビラTotalBody 小山				16:15–16:45 ◎ビラPerBackBody 小山			16:20–17:10 ◎ビラLower+ 南							15:50–16:40 ◎ビラB+ 小山						
	17:30–18:00 ◎ビラBackStyle 小山	17:10–18:00 ◎ビラWaist+ 南		16:50–17:35 Power Waist Shape 小山			17:10–17:55 Power Basic 南	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 瀧澤	●17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 南					17:40–18:30 ◎ビラA+ 牧野		17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 南	17:10–17:40 ◎ビラChestSR 小山	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 濱口		17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 小山		17:10–18:00 ◎ビラLower+ 瀧澤	17:30–18:15 Strong Hip&Legs 渡邉花梨	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 瀧澤
						17:40–18:30 ◎ビラB+ 南				17:50–18:40 ◎ビラB+ 石井	17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 小山		18:00–18:30 ◎ビラRefBody 川原井		18:00–18:45 Strong Back&Arms 南		18:10–18:40 ◎ビラHipLine 牧野						
	18:30–19:15 Power Basic 小山	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 南	18:45–19:30 Power Waist Shape 牧野			19:00–19:30 ◎ビラHipLine 小山	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 南	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 瀧澤	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 南				19:00–19:30 ◎ビラBackStyle 川原井	19:00–19:30 ◎ビラStretchC 牧野		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 南		18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 濱口		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 小山	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 小山	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 瀧澤	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 渡邉花梨	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 瀧澤
										19:10–20:00 ◎ビラJumpM 牧野					19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 南		19:10–20:00 ◎ビラJumpM 牧野							
	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 南	19:50–20:35 Strong Hip&Legs 南	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 小池			20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 小山	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 牧野	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 小山	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 小山				20:00–20:45 Boost Upper&Lower 牧野	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 南		20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 小山	20:30–21:00 ◎ビラChestSR 小山		20:00–20:30 ◎ビラRefCore 牧野	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 濱口	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 南	19:40–20:30 ◎ビラB+ 南	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 小山
											20:30–21:00 ◎ビラControlF 牧野				20:30–21:15 Power Basic 牧野									
	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 南	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 南	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 小池			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 南	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 南		21:00–21:30 ◎ビラChestSR 小山				21:10–21:40 ◎ビラChestSR 牧野	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 南		21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 小山			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 牧野	●21:00–21:50 ◎ビラLower+ 濱口	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 南	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 南	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 小山

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
09:30–10:20 ◎ピラA+ 渡邉花梨	定休日	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 濱口	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 牧野	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 瀧澤	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 渡邉花梨
10:50–11:35 Power Basic 牧野		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 濱口	10:30–11:00 ◎ピラControlF 牧野 11:30–12:15 Power Basic 渡邉花梨	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 瀧澤	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 渡邉花梨 11:50–12:20 ◎ピラChestSR 小山
12:00–12:30 ◎ピラStretchC 牧野		12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 南		12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 南	
14:30–15:20 ◎ピラLower+ 渡邉花梨				14:20–14:50 ◎ピラBackStyle 渡邉花梨 15:20–15:50 ◎ピラChestSR 渡邉花梨	
15:50–16:20 ◎ピラBackStyle 渡邉花梨				16:20–17:05 Strong Hip&Legs 南	
16:50–17:35 Strong Back&Arms 南		17:10–18:00 ◎ピラB+ 小山	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 渡邉花梨	17:30–18:20 ◎ピラB+ 南	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 牧野
18:00–18:30 ◎ピラRefBody 南		18:30–19:00 ◎ピラControlF 小山	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 渡邉花梨		18:40–19:10 ◎ピラRefCore 牧野
		19:30–20:00 ◎ピラcore 渡邉花梨	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 小山		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 南
		20:30–21:15 Boost Upper&Lower 渡邉花梨	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小山		21:00–21:45 Power Waist Shape 南

【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	◎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）

【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+