2026年5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05月27日02:02 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	－
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 瀧澤	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 木原	定休日	09:30–10:15 Power Waist Shape 牧野	09:30–10:20 ◎ビラB+ 南	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 瀧澤	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 牧野	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 濱口	09:30–10:00 ◎ビラControlF 池山	定休日	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 瀧澤	09:30–10:20 ◎ビラB+ 南	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 牧野	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 瀧澤	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 濱口	09:30–10:15 Power Basic 南	定休日	09:30–10:20 ◎ビラA+ 牧野	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 南	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 瀧澤	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 木原	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 牧野	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 南	定休日
	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 瀧澤	●10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 濱口		10:40–11:30 ◎ビラA+ 牧野	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 南	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 瀧澤	●10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 池山	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 濱口	10:30–11:15 Power Basic 木原		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 瀧澤	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 池山	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 牧野	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 瀧澤	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 濱口	10:40–11:10 ◎ビラBackStyle 牧野		10:50–11:20 ◎ビラChestSR 牧野	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 渡邉	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 瀧澤	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 渡邉	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 牧野	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 南	
	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 南	●11:50–12:40 ◎ビラLower+ 濱口		12:00–12:50 ◎ビラB&A+ 南	11:50–12:20 ◎ビラStretchC 木原	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 南	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 池山	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 池山	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 濱口		12:10–12:40 ◎ビラcore 木原	11:50–12:20 ◎ビラControlF 池山	11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 池山	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 木原	12:10–12:40 ◎ビラHipLine 池山	11:40–12:25 Strong Back&Arms 池山		11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 南	12:10–12:55 Power Waist Shape 木原	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 渡邉	11:50–12:35 Strong Back&Arms 渡邉	11:50–12:35 Power Waist Shape 木原	●11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 木原	
		●13:50–14:40 ◎ビラH&L+ 牧野		14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 池山		14:00–14:50 ◎ビラB&A+ 南			12:50–13:35 Boost Upper&Lower 木原				12:50–13:20 ◎ビラHipLine 池山	13:30–14:00 ◎ビラPerBackBody 南		12:50–13:20 ◎ビラControlF 牧野					13:00–13:30 ◎ビラcore 木原		
		15:10–16:00 ◎ビラUpper+ 池山		15:30–16:00 ◎ビラControlF 池山	15:10–16:00 ◎ビラLower+ 池山	15:20–15:50 ◎ビラPerBackBody 南			13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 濱口							14:40–15:10 ◎ビラPerBackBody 南						14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 渡邉	
									14:50–15:35 Strong Back&Arms 木原							15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 南							
		16:30–17:00 ◎ビラChestSR 牧野		16:30–17:00 ◎ビラHipLine 牧野	16:30–17:00 ◎ビラBackStyle 池山	16:20–17:05 Power Basic 木原			16:00–16:30 ◎ビラTotalBody 木原													16:00–16:30 ◎ビラBackStyle 渡邉	
									17:00–17:30 ◎ビラBackStyle 池山				17:10–17:40 ◎ビラPerBackBody 南			17:00–17:30 ◎ビラChestSR 牧野							17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 渡邉	
	17:20–18:10 ◎ビラB+ 南	17:30–18:00 ◎ビラcore 牧野		17:30–18:20 ◎ビラB+ 南	17:30–18:20 ◎ビラJumpM 牧野	17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 木原		17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 木原			17:20–17:50 ◎ビラRefBody 木原				17:30–18:00 ◎ビラControlF 池山			17:30–18:00 ◎ビラHipLine 木原		17:20–18:10 ◎ビラJumpM 牧野				
												17:50–18:35 Boost Upper&Lower 南						17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 木原			18:00–18:30 ◎ビラPerBackBody 南	17:50–18:20 ◎ビラBackStyle 渡邉		
	18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 南						18:40–19:30 ◎ビラLower+ 南	18:20–19:10 ◎ビラB+ 木原	18:00–18:50 ◎ビラB+ 池山		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 木原		18:10–19:00 ◎ビラB+ 南	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 池山	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 池山	18:00–18:50 ◎ビラA+ 渡邉		18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 木原		18:40–19:10 ◎ビラChestSR 牧野		18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 木原	
												19:00–19:30 ◎ビラRefBody 南							18:50–19:35 Boost Upper&Lower 木原		19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 南	18:50–19:35 Power Basic 渡邉		
	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 牧野						20:00–20:30 ◎ビラHipLine 木原	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 池山			19:40–20:30 ◎ビラB+ 牧野	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 木原	19:30–20:00 ◎ビラControlF 池山	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 池山	19:50–20:35 Strong Back&Arms 木原			19:50–20:35 Boost Upper&Lower 牧野	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 南	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 南		20:00–20:30 ◎ビラChestSR 渡邉	
													●20:30–21:20 ◎ビラH&L+ 池山								20:20–20:50 ◎ビラBackStyle 渡邉			
	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 牧野						21:00–21:30 ◎ビラStretchC 木原				21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 牧野	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 木原		21:00–21:50 ◎ビラLower+ 南	21:00–21:30 ◎ビラcore 木原			21:00–21:30 ◎ビラRefCore 牧野	●21:00–21:50 ◎ビラB+ 南	●21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 南	21:20–21:50 ◎ビラChestSR 渡邉	21:00–21:50 ◎ビラA+ 牧野	

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Upper+ 瀧澤	09:30-10:15 Power Basic 渡邉	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 濱口	09:30-10:00 ◎ピラcore 木原	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 濱口	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 牧野	定休日
			10分			
			10分			
10:50-11:40 ◎ピラLower+ 瀧澤	10:40-11:30 ◎ピラH&L+ 南	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 濱口	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 渡邉	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 濱口	10:40-11:10 ◎ピラControlF 牧野	
			10分			
12:10-12:40 ◎ピラStretchC 木原	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 南	12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 渡邉	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 渡邉	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 南	11:40-12:30 ◎ピラB&A+ 南	
			12:50-13:20 ◎ピラTotalBody 木原			
				13:30-14:00 ◎ピラRefCore 南		
					14:10-14:40 ◎ピラChestSR 牧野	
					15:10-16:00 ◎ピラLower+ 南	
					16:30-17:00 ◎ピラStretchC 木原	
17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 木原	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 南				17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 木原	
		18:30-19:20 ◎ピラB&A+ 南		18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 木原		
18:40-19:25 Power Waist Shape 木原	18:40-19:30 ◎ピラA+ 渡邉		18:50-19:20 ◎ピラStretchC 木原			
19:50-20:35 Power Basic 南	20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 渡邉	19:50-20:35 Boost Upper&Lower 牧野	19:50-20:35 Strong Hip&Legs 木原	19:40-20:30 ◎ピラB+ 渡邉		
21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 南	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 南	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 牧野	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 渡邉	21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 渡邉		

【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）

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+