2026年6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29日02:05 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 ◎ビラB+ 宮本	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 渡邉	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 瀧澤	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 牧野	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 濱口	08:30–09:00 ◎ビラStretchC 宮本 09:30–10:15 Strong Hip&Legs 宮本	定休日	09:30–10:15 Power Waist Shape 渡邉	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 濱口	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 瀧澤	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 牧野	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 濱口	08:30–09:00 ◎ビラTotalBody 渡邉 09:30–10:20 ◎ビラA+ 渡邉	定休日	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 牧野	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 濱口	09:30–10:00 ◎ビラControlF 木原	●09:30–10:20 ◎ビラB+ 宮本	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 木原	08:30–09:00 ◎ビラBackStyle 渡邉 09:30–10:15 Strong Back&Arms 渡邉	定休日	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 宮本	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 宮本	臨時休業
	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 宮本	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 田中	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 瀧澤	10:30–11:00 ◎ビラPerBackBody 牧野 11:30–12:20 ◎ビラLower+ 宮本	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 濱口	10:40–11:30 ◎ビラB+ 木原		10:40–11:10 ◎ビラBackStyle 渡邉 11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 宮本	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 濱口	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 瀧澤	10:30–11:00 ◎ビラControlF 牧野 11:30–12:15 Power Basic 木原	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 濱口	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 渡邉 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 田中		10:30–11:20 ◎ビラJumpM 牧野 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 田中	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 濱口	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 古川 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 古川	●10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 宮本 12:10–12:55 Strong Hip&Legs 木原	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 木原 11:50–12:20 ◎ビラStretchC 宮本	10:40–11:10 ◎ビラChestSR 宮本 11:40–12:10 ◎ビラRefCore 宮本		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 田中 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 田中	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 宮本 11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 渡邉	
	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 渡邉	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 田中	12:10–13:00 ◎ビラB+ 宮本	12:50–13:35 Strong Hip&Legs 宮本	12:10–13:00 ◎ビラJumpM 牧野	12:00–12:30 ◎ビラHipLine 木原 14:40–15:30 ◎ビラLower+ 田中 15:55–16:45 ◎ビラUpper+ 田中			12:10–12:40 ◎ビラStretchC 木原 13:10–13:40 ◎ビラControlF 木原	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 木原	12:40–13:10 ◎ビラHipLine 木原	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 宮本	14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 木原 15:20–15:50 ◎ビラStretchC 木原 16:20–17:05 Boost Upper&Lower 渡邉		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 田中	12:10–12:40 ◎ビラHipLine 牧野 13:10–13:40 ◎ビラControlF 牧野		12:10–12:55 Strong Hip&Legs 木原	12:50–13:40 ◎ビラA+ 宮本	15:10–16:00 ◎ビラUpper+ 宮本 16:30–17:00 ◎ビラChestSR 渡邉			12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 渡邉	
	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 宮本	17:50–18:20 ◎ビラHipLine 木原	17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 木原 18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 木原	17:20–18:10 ◎ビラA+ 渡邉 18:40–19:10 ◎ビラChestSR 渡邉	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 田中 18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 田中	17:10–17:40 ◎ビラControlF 牧野		17:00–17:50 ◎ビラB+ 渡邉 18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 渡邉	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 田中 18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 渡邉	18:40–19:10 ◎ビラcore 渡邉	17:30–18:15 Strong Back&Arms 宮本 18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 宮本	17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 牧野 18:40–19:30 ◎ビラJumpM 牧野	17:30–18:20 ◎ビラB+ 渡邉		18:00–18:30 ◎ビラcore 渡邉 19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 渡邉	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 田中 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 田中	17:20–17:50 ◎ビラcore 渡邉 18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 渡邉	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 田中 18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 田中	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 牧野 18:40–19:30 ◎ビラB+ 木原	17:30–18:15 Strong Hip&Legs 木原		17:40–18:30 ◎ビラLower+ 古川 19:00–19:30 ◎ビラStretchC 木原	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 田中 19:00–19:50 ◎ビラLower+ 田中	
	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 牧野 21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 牧野	20:00–20:30 ◎ビラControlF 牧野 21:00–21:50 ◎ビラJumpM 牧野	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 渡邉 21:00–21:50 ◎ビラB+ 渡邉	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 田中 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 田中	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 渡邉 21:00–21:30 ◎ビラChestSR 渡邉			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 田中 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 田中	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 渡邉 21:00–21:45 Power Basic 渡邉	19:45–20:30 Power Basic 宮本 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 田中	20:00–20:30 ◎ビラControlF 木原 21:00–21:30 ◎ビラStretchC 木原	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 宮本 21:00–21:45 Strong Back&Arms 宮本		●20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 宮本 21:20–21:50 ◎ビラStretchC 宮本	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 宮本 21:00–21:45 Power Waist Shape 宮本	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 田中 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 田中	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 牧野 21:00–21:45 Power Waist Shape 牧野	●20:00–20:50 ◎ビラB&A+ 木原 21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 牧野		20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 木原 21:20–21:50 ◎ビラHipLine 木原	20:20–20:50 ◎ビラTotalBody 渡邉 21:20–21:50 ◎ビラcore 渡邉	

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
		08:30-09:00 ◎ピラBackStyle 渡邉			
09:30-10:15 Power Basic 宮本	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 田中	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 木原		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 瀧澤	09:30-10:20 ◎ピラB+ 牧野
10:40-11:30 ◎ピラA+ 宮本	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 田中	10:50-11:20 ◎ピラcore 木原		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 瀧澤	10:50-11:20 ◎ピラPerBackBody 牧野
		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 瀧澤			11:50-12:20 ◎ピラcore 渡邉
12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 田中	12:10-12:40 ◎ピラChestSR 渡邉			12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 渡邉	
					12:50-13:35 Boost Upper&Lower 渡邉
13:20-14:10 ◎ピラLower+ 田中				13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 田中	
		14:40-15:10 ◎ピラControlF 木原	定休日		
		15:40-16:30 ◎ピラLower+ 濱口			
		17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 濱口			
17:30-18:15 Power Waist Shape 木原				17:40-18:30 ◎ピラWaist+ 宮本	17:40-18:30 ◎ピラWaist+ 木原
18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 木原	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 井上			19:00-19:30 ◎ピラStretchC 宮本	19:00-19:30 ◎ピラStretchC 木原
20:00-20:30 ◎ピラRefCore 牧野	●20:00-20:50 ◎ピラLower+ 井上			20:00-20:30 ◎ピラRefCore 牧野	20:00-20:50 ◎ピラA+ 宮本
21:00-21:45 Boost Upper&Lower 牧野	21:20-21:50 ◎ピラHipLine 牧野			21:00-21:50 ◎ピラJumpM 牧野	21:20-21:50 ◎ピラRefBody 宮本

【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+