2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 青物横丁店(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(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	–
		08:30–09:15 Strong Back&Arms 小島		08:30–09:15 Power Basic 矢嶋	08:30–09:15 Power Waist Shape 矢嶋	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 矢嶋			08:30–09:15 Power Basic 矢嶋							08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 伊佐野							08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 小手川	
	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 伊佐野					09:45–10:15 ◎ビラRefCore 矢嶋	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 小手川	09:00–09:45 Power Waist Shape 矢嶋			09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 伊佐野	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 伊佐野	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 伊佐野	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 小手川	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 小島			09:00–09:50 ◎ビラB+ 矢嶋	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 山本	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 小島	09:00–09:50 ◎ビラB+ 山本	09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 小島	
		09:50–10:20 ◎ビラTotalBody 小島		09:50–10:40 ◎ビラWaist+ 矢嶋	09:50–10:20 ◎ビラRefBody 伊佐野				09:50–10:40 ◎ビラWaist+ 矢嶋							09:50–10:20 ◎ビラPerBackBody 小島			10:00–10:45 Power Waist Shape 山本	10:00–10:30 ◎ビラTotalBody 小島		10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 矢嶋	10:00–10:45 Strong Back&Arms 伊佐野	
	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 伊佐野						10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 小手川	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 小島			10:20–11:10 ◎ビラLower+ 小手川	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 小手川	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 伊佐野		10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 小島			10:20–11:10 ◎ビラLower+ 矢嶋			10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 山本			
		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 小手川			10:50–11:35 Strong Hip&Legs 伊佐野	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 矢嶋										10:50–11:20 ◎ビラStretchC 小島								
				11:10–12:00 ◎ビラLower+ 小手川					11:10–11:40 ◎ビラRefBody 伊佐野													11:20–12:05 Power Basic 矢嶋	11:20–11:50 ◎ビラRefBody 伊佐野	
							11:40–12:10 ◎ビラStretchC 小島						11:40–12:25 Boost Upper&Lower 伊佐野											
		12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 矢嶋			12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 小手川			12:15–13:05 ◎ビラH&L+ 伊佐野	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 小手川					12:30–13:00 ◎ビラRefCore 矢嶋		12:05–12:50 Strong Back&Arms 山本				12:20–13:10 ◎ビラH&L+ 山本			12:30–13:20 ◎ビラH&L+ 伊佐野	
																		13:00–13:30 ◎ビラRefCore 矢嶋						
	13:30–14:00 ◎ビラChestSR 小島							13:30–14:20 ◎ビラLower+ 小手川	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 小手川		13:30–14:20 ◎ビラB&A+ 伊佐野			13:30–14:20 ◎ビラLower+ 伊佐野	13:30–14:15 Power Basic 山本	13:20–14:10 ◎ビラLower+ 矢嶋			13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 山本		13:30–14:20 ◎ビラLower+ 矢嶋	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 小手川	
																		14:00–14:45 Power Waist Shape 矢嶋						
				14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 伊佐野											14:50–15:20 ◎ビラRefBody 山本									
					15:00–15:50 ◎ビラLower+ 小手川	15:20–15:50 ◎ビラPerBackBody 小島	15:30–16:15 Boost Upper&Lower 小手川																15:10–16:00 ◎ビラLower+ 小手川	
				15:50–16:40 ◎ビラLower+ 小手川											15:50–16:40 ◎ビラWaist+ 山本								
		16:10–17:00 ◎ビラB+ 矢嶋			16:20–17:05 Boost Upper&Lower 小手川	16:20–17:05 Strong Hip&Legs 小島													16:50–17:20 ◎ビラTotalBody 小島					
	17:00–17:45 Power Waist Shape 矢嶋							17:00–17:45 Strong Back&Arms 伊佐野	17:10–18:00 ◎ビラB&A+ 伊佐野				17:10–17:40 ◎ビラRefCore 山本								17:00–17:30 ◎ビラRefCore 矢嶋		16:40–17:25 Boost Upper&Lower 小手川	
		17:35–18:20 Boost Upper&Lower 小手川		17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 小手川												17:20–18:05 Power Waist Shape 山本								
					17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 伊佐野	●17:40–18:30 ◎ビラLower+ 矢嶋														17:50–18:20 ◎ビラRefBody 伊佐野					
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 矢嶋						18:20–18:50 ◎ビラRefBody 伊佐野	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 伊佐野			18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 小手川	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 山本	18:10–18:40 ◎ビラTotalBody 小島	18:10–18:40 ◎ビラRefCore 矢嶋				18:00–18:50 ◎ビラLower+ 小手川			18:00–18:50 ◎ビラB+ 矢嶋	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 小手川	
		18:50–19:20 ◎ビラRefCore 矢嶋							18:35–19:20 Boost Upper&Lower 小手川						18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 矢嶋	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 山本			●18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 伊佐野					18:10–19:00 ◎ビラH&L+ 伊佐野	
							19:20–20:10 ◎ビラLower+ 伊佐野	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 小手川			19:30–20:00 ◎ビラChestSR 小島	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 山本	19:20–20:10 ◎ビラB+ 山本	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 矢嶋				19:20–20:05 Boost Upper&Lower 小手川			19:20–20:05 Boost Upper&Lower 小手川	19:20–20:05 Strong Hip&Legs 伊佐野	
	20:00–20:30 ◎ビラControlF 小島														19:40–20:10 ◎ビラRefCore 山本				19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 伊佐野					
											20:30–21:00 ◎ビラPerBackBody 小島			20:30–21:20 ◎ビラB+ 矢嶋						20:10–20:55 Strong Back&Arms 伊佐野				
	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 小島						20:40–21:25 Strong Back&Arms 小島					20:45–21:30 Power Waist Shape 山本	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 山本		20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 矢嶋			20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 小手川	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 伊佐野		20:40–21:30 ◎ビラLower+ 小手川	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 伊佐野	

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	-
					08:30–09:00 ◎ビラChestSR 小島	
09:00–09:45 Boost Upper&Lower 小手川	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 伊佐野	09:00–09:45 Power Waist Shape 矢嶋	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 矢嶋	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 小手川		
					09:40–10:25 Strong Hip&Legs 伊佐野	
10:20–11:10 ◎ビラLower+ 小手川	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 伊佐野	10:20–11:10 ◎ビラB+ 矢嶋	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 矢嶋	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 小手川		
	11:20–12:05 Strong Hip&Legs 伊佐野				11:00–11:50 ◎ビラB+ 矢嶋	
		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 小手川		11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 伊佐野		
					12:30–13:15 Boost Upper&Lower 伊佐野	
		13:10–13:40 ◎ビラRefCore 矢嶋				
	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 小手川		13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 矢嶋	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 伊佐野		
						定休日
	14:50–15:35 Boost Upper&Lower 小手川					
					16:00–16:30 ◎ビラControlF 小島	
	16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 小手川					
			17:00–17:50 ◎ビラLower+ 小手川		17:00–17:30 ◎ビラRefCore 矢嶋	
18:00–18:45 Strong Hip&Legs 伊佐野		18:10–18:40 ◎ビラTotalBody 小島				
	18:45–19:30 Power Basic 矢嶋		18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 伊佐野	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 伊佐野	18:10–19:00 ◎ビラB+ 矢嶋	
19:20–20:10 ◎ビラLower+ 矢嶋		19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 小手川				
	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 小島		19:40–20:10 ◎ビラRefBody 伊佐野	19:40–20:10 ◎ビラControlF 小島		
20:40–21:30 ◎ビラB+ 矢嶋	21:00–21:30 ◎ビラControlF 小島	20:30–21:20 ◎ビラLower+ 小手川	20:45–21:30 Strong Back&Arms 伊佐野	20:50–21:20 ◎ビラStretchC 小島		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラ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	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+