2026年6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26日02:09 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	－
	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 伊佐野 10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 伊佐野	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 伊佐野 10:20–10:50 ◎ピラStretchC 伊佐野 11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 小島	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 小島 10:00–10:30 ◎ピラTotalBody 小島 11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 小手川	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 小手川 10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 小手川 11:40–12:25 Boost Upper&Lower INOUE	09:00–09:50 ◎ピラB+ 矢嶋 10:20–10:50 ◎ピラHipLine 矢嶋	08:30–09:20 ◎ピラLower+ INOUE 10:00–10:50 ◎ピラB+ 矢嶋 11:30–12:00 ◎ピラHipLine 矢嶋	定休日	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 小島 10:10–11:00 ◎ピラUpper+ INOUE	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 伊佐野 10:00–10:30 ◎ピラControlF 小島	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 伊佐野 10:20–10:50 ◎ピラStretchC 伊佐野	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 小島 10:00–10:30 ◎ピラStretchC 小島 11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 矢嶋	09:00–09:50 ◎ピラB+ 矢嶋 10:20–11:10 ◎ピラLower+ 矢嶋 11:40–12:10 ◎ピラHipLine 矢嶋	08:30–09:15 Power Waist Shape 矢嶋 09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 小手川 11:10–12:00 ◎ピラLower+ 小手川	定休日	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 伊佐野 10:20–10:50 ◎ピラStretchC 伊佐野 12:20–13:05 Boost Upper&Lower INOUE	09:00–09:30 ◎ピラHipLine 矢嶋 10:00–10:50 ◎ピラB+ 矢嶋 11:40–12:10 ◎ピラHipLine 矢嶋	09:00–09:50 ◎ピラLower+ INOUE 10:20–11:10 ◎ピラUpper+ INOUE	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 小手川 10:20–11:10 ◎ピラLower+ 小手川	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 伊佐野 10:00–10:50 ◎ピラUpper+ INOUE 11:20–12:10 ◎ピラLower+ INOUE	08:30–09:20 ◎ピラUpper+ INOUE 09:50–10:40 ◎ピラLower+ INOUE 11:10–11:40 ◎ピラChestSR 小島 12:10–12:40 ◎ピラHipLine 矢嶋	定休日	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 小島 10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 小手川	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 小島 10:20–10:50 ◎ピラHipLine 矢嶋	臨時休業
	13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 小島 14:30–15:00 ◎ピラPerBackBody 小島 17:10–17:40 ◎ピラHipLine 矢嶋	13:30–14:20 ◎ピラLower+ INOUE	13:30–14:00 ◎ピラHipLine 矢嶋 17:40–18:30 ◎ピラLower+ INOUE	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 小手川		12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 小手川 14:50–15:20 ◎ピラControlF 小島 16:00–16:30 ◎ピラRefCore 矢嶋 17:10–17:55 Strong Hip&Legs 小島		13:30–14:00 ◎ピラStretchC 伊佐野		13:30–14:15 Power Waist Shape 小島 16:50–17:40 ◎ピラUpper+ INOUE	13:30–14:00 ◎ピラHipLine 矢嶋	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ INOUE	12:20–12:50 ◎ピラHipLine 矢嶋 15:10–15:40 ◎ピラStretchC 伊佐野 16:10–16:40 ◎ピラRefBody 伊佐野 17:10–17:55 Strong Hip&Legs 伊佐野		13:30–14:20 ◎ピラLower+ INOUE 17:20–18:10 ◎ピラLower+ INOUE	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 矢嶋	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 小手川			16:10–17:00 ◎ピラWaist+ 矢嶋 17:30–18:00 ◎ピラStretchC 小島		13:30–14:20 ◎ピラLower+ 小手川 16:40–17:25 Boost Upper&Lower INOUE	
	18:15–19:00 Strong Hip&Legs 矢嶋 19:30–20:00 ◎ピラRefCore 矢嶋 20:40–21:30 ◎ピラLower+ 小手川	18:10–18:40 ◎ピラHipLine 矢嶋 19:10–20:00 ◎ピラUpper+ INOUE 20:30–21:20 ◎ピラB+ 矢嶋	19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 矢嶋 20:30–21:20 ◎ピラUpper+ INOUE	18:20–19:10 ◎ピラLower+ INOUE 19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 伊佐野 21:00–21:30 ◎ピラStretchC 伊佐野	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 伊佐野 19:40–20:10 ◎ピラStretchC 伊佐野 20:45–21:30 Strong Back&Arms 伊佐野			18:15–19:00 Power Basic 矢嶋 19:30–20:00 ◎ピラHipLine 矢嶋 20:30–21:20 ◎ピラLower+ 小手川	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 矢嶋 19:30–20:00 ◎ピラRefCore 矢嶋 20:30–21:20 Strong Hip&Legs 矢嶋	18:10–18:40 ◎ピラControlF 小島 19:10–20:00 ◎ピラLower+ 小手川 20:35–21:20 Boost Upper&Lower 小手川	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 小手川 19:20–20:10 ◎ピラLower+ 小手川 20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 小手川	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 伊佐野 19:45–20:30 Strong Back&Arms 伊佐野 21:00–21:30 ◎ピラStretchC 伊佐野													

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

【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B&A+	Back&Arms+	50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	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+