2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 吉祥寺店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月01日02:03 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	-
		08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 山口		08:00–08:50 ◎ピラB+ 元田	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 大場	●08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 山口			08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 大場							08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 大場							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 大場	
	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 大場	09:20–10:10 ◎ピラB+ 山口		09:20–10:10 ◎ピラH&L+ 元田	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 大場	09:20–09:50 ◎ピラRefBody 山口	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 大場	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 大場	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 大場		09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 大場	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 大場	09:00–09:50 ◎ピラB+ 元田	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 大場	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 大場	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 大場	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 大場	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 大場	09:00–09:30 ◎ピラcore 高坂	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 大場	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 大場	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 大場	
	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 大場	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 高坂		10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 高坂	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 村上	●10:20–11:10 ◎ピラLower+ 元田	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 大場	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 大場	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 高坂		10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 大場	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 大場	10:20–11:05 Power Waist Shape 村上	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 大場	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 大場	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 山口		10:20–11:10 ◎ピラLower+ 大場	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 大場	10:00–10:50 ◎ピラB+ 高坂	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 大場	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 大場	10:40–11:10 ◎ピラControlF 高坂	
	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 村上	12:00–12:30 ◎ピラRefCore 山口		11:40–12:30 ◎ピラLower+ 高坂	12:00–12:45 Boost Upper&Lower 高坂	11:40–12:25 Power Basic 高坂	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 山口	11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 高坂	11:40–12:10 ◎ピラcore 元田		11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 村上	11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 元田	11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 高坂	11:40–12:30 ◎ピラB+ 山口	11:40–12:10 ◎ピラRefBody 山口	12:00–12:30 ◎ピラRefCore 山口		11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 高坂	11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 村上	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 村上	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 大場	11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 村上	11:40–12:10 ◎ピラcore 高坂	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 井上	
	13:00–13:30 ◎ピラHipLine 村上	13:00–13:45 Power Basic 元田		13:00–13:30 ◎ピラPerBackBody 元田	13:15–13:45 ◎ピラcore 高坂	13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 元田	13:00–13:30 ◎ピラRefCore 村上	12:40–13:25 Power Waist Shape 元田	12:40–13:30 ◎ピラB+ 元田		13:00–13:30 ◎ピラBackStyle 村上	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 元田	13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 高坂		12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 山口	13:00–13:30 ◎ピラControlF 大西		13:00–13:30 ◎ピラControlF 高坂	12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 高坂	12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 高坂	13:00–13:30 ◎ピラcore 村上	12:40–13:25 Strong Hip&Legs 高坂	13:00–13:30 ◎ピラHipLine 村上	
		14:20–15:10 ◎ピラB&A+ 元田		14:00–14:30 ◎ピラBackStyle 村上	14:15–14:45 ◎ピラTotalBody 元田	14:20–15:10 ◎ピラB&A+ 山口			14:00–14:45 Boost Upper&Lower 山口							14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 大西							14:00–14:50 ◎ピラB+ 井上	
		15:40–16:10 ◎ピラTotalBody 高坂		15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 元田	15:15–16:05 ◎ピラH&L+ 元田	15:40–16:10 ◎ピラControlF 高坂			15:20–15:50 ◎ピラRefBody 山口							15:20–16:05 Power Basic 山口							15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 山口	
		16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 元田		16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 村上	16:35–17:25 ◎ピラB+ 元田	16:40–17:10 ◎ピラPerBackBody 元田			16:20–16:50 ◎ピラRefCore 元田							16:35–17:05 ◎ピラBackStyle 大西							16:40–17:30 ◎ピラLower+ 井上	
	17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 元田	18:00–18:30 ◎ピラPerBackBody 元田		17:40–18:10 ◎ピラcore 村上			17:20–17:50 ◎ピラcore 村上	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 元田	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 元田		17:20–17:50 ◎ピラRefCore 山口	17:20–17:50 ◎ピラHipLine 村上	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 村上		17:20–17:50 ◎ピラRefCore 山口	17:35–18:25 ◎ピラH&L+ 大西		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 山口	17:00–17:45 Power Basic 山口	17:20–17:50 ◎ピラHipLine 村上	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 山口	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 山口		
							18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 村上	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 山口			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 山口	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 村上	18:30–19:00 ◎ピラPerBackBody 元田	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 元田	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 山口			18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 高坂	18:15–19:05 ◎ピラUpper+ 井上	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 井上	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 村上	18:20–19:10 ◎ピラB+ 井上	18:00–18:30 ◎ピラRefCore 井上	
	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 元田						19:40–20:10 ◎ピラRefBody 山口	19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 元田			19:40–20:25 Power Basic 高坂	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 山口	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 元田	19:40–20:10 ◎ピラBackStyle 高坂	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 高坂			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 高坂	19:35–20:25 ◎ピラWaist+ 井上	19:20–20:10 ◎ピラB+ 井上	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 山口	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 山口		
	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 高坂					20:40–21:30 ◎ピラB+ 山口						20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 山口	20:50–21:20 ◎ピラRefBody 元田	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 元田	21:00–21:30 ◎ピラcore 高坂			21:00–21:30 ◎ピラRefBody 山口	20:55–21:25 ◎ピラRefCore 井上	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 井上	20:40–21:25 Power Basic 山口	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 井上		
	21:10–21:40 ◎ピラTotalBody 高坂							21:10–21:40 ◎ピラPerBackBody 元田			21:00–21:30 ◎ピラControlF 高坂													

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	-
					08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 大場	
09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 大場	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 大場	09:00-09:30 ◎ピラcore 村上	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 大場	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 大場	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 大場	
10:20-11:10 ◎ピラLower+ 大場	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 大場	10:00-10:50 ◎ピラB+ 村上	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 大場	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 大場	10:40-11:10 ◎ピラControlF 高坂	
11:40-12:30 ◎ピラH&L+ 渡邊	11:40-12:10 ◎ピラTotalBody 高坂	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 山口	11:40-12:30 ◎ピラH&L+ 高坂	11:40-12:10 ◎ピラBackStyle 高坂	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 高坂	
	12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 高坂	12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 山口	13:00-13:30 ◎ピラTotalBody 村上	12:40-13:25 Strong Hip&Legs 山口	13:00-13:30 ◎ピラHipLine 村上	
					14:00-14:50 ◎ピラB+ 渡邊	定休日
					15:20-16:10 ◎ピラB&A+ 渡邊	
	17:00-17:45 Power Basic 山口	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 山口	17:20-17:50 ◎ピラBackStyle 村上	17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 高坂	16:40-17:30 ◎ピラLower+ 渡邊	
18:40-19:10 ◎ピラControlF 村上	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 高坂	18:40-19:30 ◎ピラB+ 山口	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 渡邊	18:20-19:10 ◎ピラB+ 高坂		
19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 村上	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 山口	20:00-20:30 ◎ピラcore 村上	19:40-20:10 ◎ピラRefBody 渡邊	19:40-20:10 ◎ピラRefBody 山口		
21:00-21:30 ◎ピラRefCore 村上	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 山口	21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 村上	20:40-21:25 Power Basic 渡邊	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 山口		

【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RefBody	Refresh Body	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
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+