2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 浅草店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月25日02:00 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
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	Aスタジオ
09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 北浦	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 北浦	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 小池	09:00–09:50 ◎ビラB+ 北浦	定休日	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 小池	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 尾形	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 尾形	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 尾形	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 北浦	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 北浦	定休日	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 松崎	09:30–10:15 Power Waist Shape 松崎	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 松崎	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 松崎	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 小池	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 松崎	定休日	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 北浦	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 北浦	09:00–09:30 ◎ビラcore 小池	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 尾形
10:20–11:05 Power Waist Shape 北浦	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 北浦	10:30–11:15 Power Basic 小池	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 北浦		10:00–10:45 Power Waist Shape 小池	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 尾形	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 尾形	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 尾形	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 北浦	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 北浦		10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 松崎	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 松崎	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 松崎	10:50–11:40 ◎ビラB+ 松崎	10:00–10:30 ◎ビラHipLine 小池	10:20–11:05 Power Basic 松崎		10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 北浦	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 北浦	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 尾形	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 尾形
11:40–12:30 ◎ビラLower+ 松崎	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 松崎	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 小池	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 松崎		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 尾形	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 小池	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 北浦	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 尾形	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 尾形	11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 小池		11:40–12:30 ◎ビラLower+ 北浦	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 北浦	11:40–12:30 ◎ビラB+ 小池	12:10–12:55 Power Waist Shape 松崎	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 小池	11:40–12:10 ◎ビラChestSR 小池		11:40–12:10 ◎ビラRefBody 尾形	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 小池	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 尾形	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 松崎
13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 松崎	13:00–13:45 Strong Hip&Legs 松崎		13:00–13:30 ◎ビラRefCore 松崎		12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 尾形				13:00–13:50 ◎ビラLower+ 尾形	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 小池		13:00–13:50 ◎ビラB&A+ 北浦		13:00–13:30 ◎ビラPerBackBody 小池		12:20–13:10 ◎ビラLower+ 小池	12:40–13:10 ◎ビラcore 小池				12:40–13:30 ◎ビラLower+ 尾形	
			14:00–14:45 Power Waist Shape 北浦														14:20–15:10 ◎ビラH&L+ 松崎					
			15:20–16:05 Strong Back&Arms 松崎							15:40–16:30 ◎ビラH&L+ 小池							15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 小池					
			16:40–17:30 ◎ビラLower+ 尾形					16:40–17:10 ◎ビラHipLine 小池	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 尾形	17:00–17:30 ◎ビラHipLine 小池					16:40–17:10 ◎ビラRefBody 松崎							
17:00–17:45 Strong Hip&Legs 松崎	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 尾形	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 尾形			17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 松崎		17:20–18:05 Power Basic 松崎	17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 小池	17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 松崎	18:00–18:30 ◎ビラRefCore 北浦		17:00–17:45 Strong Hip&Legs 尾形	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 北浦	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 北浦	17:40–18:25 Power Basic 北浦	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 北浦	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 尾形		17:20–18:10 ◎ビラB+ 松崎	17:20–17:50 ◎ビラHipLine 小池	17:00–17:45 Power Waist Shape 松崎	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 北浦
18:20–18:50 ◎ビラTotalBody 小池	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 尾形	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 尾形	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 尾形		18:20–19:10 ◎ビラB+ 松崎	18:30–19:00 ◎ビラRefCore 松崎	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 松崎	18:40–19:10 ◎ビラcore 小池	19:00–19:50 ◎ビラB+ 松崎			18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 尾形	18:20–19:10 ◎ビラB+ 北浦	18:40–19:25 Power Waist Shape 北浦	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 北浦	18:20–19:05 Strong Back&Arms 北浦	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 尾形		18:40–19:25 Power Waist Shape 松崎	19:05–19:50 Power Waist Shape 松崎	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 北浦	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 松崎	18:40–19:25 Strong Back&Arms 北浦
19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 尾形	20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 小池	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 松崎			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 北浦	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 松崎	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 北浦	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 松崎	20:20–20:50 ◎ビラcore 小池			19:40–20:30 ◎ビラB+ 小池	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 尾形	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 尾形	20:20–20:50 ◎ビラTotalBody 小池	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 尾形			20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 小池	20:20–20:50 ◎ビラHipLine 小池	19:40–20:30 ◎ビラB+ 北浦	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 北浦	20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 松崎
21:00–21:50 ◎ビラLower+ 尾形	21:20–21:50 ◎ビラcore 小池	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 松崎			21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 北浦	21:00–21:50 ◎ビラB+ 北浦	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 北浦	21:00–21:50 ◎ビラB+ 松崎	21:20–21:50 ◎ビラChestSR 小池			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 小池	21:00–21:45 Strong Back&Arms 尾形	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 尾形	21:20–21:50 ◎ビラcore 小池	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 尾形			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 小池	21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 小池	21:00–21:45 Strong Back&Arms 北浦	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 北浦	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 松崎

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
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RefCore 松崎	定休日	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 北浦			
			09:30–10:15 Power Basic 北浦	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 小池	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小池
10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 松崎		10:00–10:50 ◎ピラLower+ 北浦			
			10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 北浦	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 小池	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 小池
11:20–12:10 ◎ピラLower+ 尾形		11:20–12:05 Strong Back&Arms 松崎			
			12:10–13:00 ◎ピラLower+ 松崎	12:10–13:00 ◎ピラB+ 北浦	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 小池
12:40–13:10 ◎ピラRefBody 尾形		12:40–13:10 ◎ピラRefBody 尾形			
				13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 北浦	
14:50–15:40 ◎ピラH&L+ 尾形					
16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 尾形				16:40–17:10 ◎ピラRefCore 北浦	
			17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 松崎		17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 北浦
17:30–18:00 ◎ピラRefBody 松崎		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 尾形		17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 松崎	
			18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 松崎		18:20–19:10 ◎ピラB+ 北浦
		19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 小池		19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 松崎	
		20:00–20:30 ◎ピラRefBody 尾形	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 尾形		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 尾形
		21:00–21:45 Strong Hip&Legs 尾形	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 尾形		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 尾形

【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
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B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	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+