2026年5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	–
		09:00–09:45 Power Waist Shape 松崎		09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 小池	09:00–09:30 ◎ピラcore 松崎	09:00–09:50 ◎ピラB+ 松崎		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 小池			09:00–09:45 Power Waist Shape 北浦		09:00–09:50 ◎ピラB+ 松崎		09:00–09:30 ◎ピラRefCore 松崎			09:00–09:30 ◎ピラcore 松崎			09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 小池		09:00–09:50 ◎ピラB+ 松崎
	09:30–10:20 ◎ピラB+ 松崎						09:30–10:00 ◎ピラChestSR 小池		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 尾形			09:30–10:20 ◎ピラLower+ 尾形		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 松崎		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 北浦			09:30–10:20 ◎ピラB+ 北浦	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 北浦			09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 小池	
		10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 松崎		10:20–11:05 Power Basic 小池	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 尾形	10:20–10:50 ◎ピラRefCore 松崎	10:30–11:20 ◎ピラA+ 小池	10:20–10:50 ◎ピラHipLine 小池			10:20–11:10 ◎ピラLower+ 尾形		10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 尾形		10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 松崎			10:00–10:50 ◎ピラB+ 松崎		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 北浦	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 北浦	10:30–11:20 ◎ピラA+ 小池	10:20–10:50 ◎ピラcore 松崎
	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 松崎								10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 尾形			10:50–11:20 ◎ピラRefBody 尾形		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 松崎		10:50–11:20 ◎ピラRefCore 北浦			10:50–11:35 Power Basic 北浦				
		11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 北浦		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 北浦	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 尾形	11:20–12:05 Strong Back&Arms 松崎	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 松崎	11:20–12:05 Strong Back&Arms 松崎			11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 尾形	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 尾形	11:40–12:10 ◎ピラcore 松崎	12:10–13:00 ◎ピラB+ 松崎	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 松崎	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 北浦		11:20–12:05 Power Waist Shape 小池	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 北浦	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 北浦	11:40–12:30 ◎ピラB+ 北浦	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 小池	11:20–12:10 ◎ピラJumpM 小池
	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 尾形				12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 尾形	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 尾形			12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 尾形				12:40–13:30 ◎ピラLower+ 尾形	13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 小池	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 尾形			12:40–13:30 ◎ピラLower+ 松崎	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 松崎	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 尾形		13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 尾形	
	13:30–14:00 ◎ピラPerBackBody 小池	13:00–13:30 ◎ピラChestSR 小池										13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 北浦											
			定休日	14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 小池	14:50–15:20 ◎ピラRefCore 松崎	15:10–15:40 ◎ピラcore 松崎			14:30–15:20 ◎ピラLower+ 松崎	定休日					14:30–15:20 ◎ピラB&A+ 尾形	定休日						14:30–15:20 ◎ピラLower+ 松崎	定休日
		14:50–15:40 ◎ピラLower+ 尾形																						
		16:10–16:40 ◎ピラHipLine 小池		15:50–16:40 ◎ピラLower+ 北浦	15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 北浦	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 北浦			15:50–16:40 ◎ピラB+ 松崎							15:50–16:35 Strong Hip&Legs 尾形							15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 北浦	
		17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 尾形		17:10–18:00 ◎ピラB&A+ 北浦	17:10–17:55 Boost Upper&Lower 北浦	17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 北浦	17:20–18:10 ◎ピラB+ 松崎	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 松崎	17:10–17:55 Boost Upper&Lower 松崎			17:40–18:10 ◎ピラHipLine 小池	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 北浦	17:20–17:50 ◎ピラChestSR 小池	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 尾形	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 尾形		17:40–18:10 ◎ピラRefBody 尾形	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 松崎	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 尾形		17:20–17:50 ◎ピラRefBody 尾形	17:10–17:55 Power Basic 北浦	
	18:20–19:05 Strong Hip&Legs 小池	18:30–19:00 ◎ピラRefBody 尾形			18:30–19:00 ◎ピラRefCore 北浦		18:40–19:10 ◎ピラRefBody 尾形	18:20–19:05 Power Waist Shape 松崎			18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 松崎	18:40–19:30 ◎ピラB+ 小池	18:40–19:25 Strong Back&Arms 北浦	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 小池	19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 小池			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 尾形	18:40–19:10 ◎ピラcore 松崎	18:20–19:05 Strong Back&Arms 尾形	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 松崎	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 尾形	18:30–19:00 ◎ピラRefCore 北浦
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 尾形						19:40–20:30 ◎ピラLower+ 北浦	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 北浦			20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 松崎	20:00–20:50 ◎ピラWaist+ 北浦	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 小池	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 北浦	20:00–20:45 Boost Upper&Lower 尾形			20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 小池	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 尾形	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 松崎	20:00–20:30 ◎ピラcore 松崎	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 北浦	
	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 尾形						21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 北浦	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 北浦			21:20–21:50 ◎ピラChestSR 小池	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 北浦	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 小池	21:00–21:45 Power Basic 北浦	21:20–21:50 ◎ピラHipLine 小池			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小池	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 尾形	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 松崎	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 尾形	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 北浦	

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	-
09:00-09:50 ◎ビラLower+ 尾形	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 尾形	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 小池	09:00-09:50 ◎ビラA+ 小池	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 北浦	09:30-10:15 Power Waist Shape 小池	定休日
10:20-11:05 Strong Hip&Legs 尾形	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 尾形	10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 小池	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 北浦	10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 北浦	10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 小池	
11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 松崎	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 尾形	11:50-12:40 ◎ビラJumpM 小池	11:40-12:10 ◎ビラRefCore 北浦	11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 北浦	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 小池	
13:00-13:30 ◎ビラRefCore 松崎	13:30-14:20 ◎ビラB+ 北浦			13:00-13:50 ◎ビラLower+ 尾形		
					14:50-15:20 ◎ビラRefCore 北浦	
					15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 北浦	
17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 北浦	17:10-18:00 ◎ビラH&L+ 松崎			17:20-18:10 ◎ビラLower+ 松崎	17:10-18:00 ◎ビラB+ 北浦	
18:40-19:30 ◎ビラB+ 北浦	18:30-19:00 ◎ビラcore 松崎	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 松崎	19:00-19:30 ◎ビラRefBody 尾形	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 松崎		
20:00-20:30 ◎ビラHipLine 小池	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 北浦	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 尾形	20:00-20:30 ◎ビラcore 松崎	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 尾形		
21:00-21:45 Strong Hip&Legs 小池	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 北浦	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 尾形	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 尾形	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 尾形		

【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BackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30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JumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラ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	◎ビラ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+