2026年6月レッスンスケジュール Rintosull 大正店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月24日02:05 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	Aスタジオ
						08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 中村							08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 中村							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 福田				
	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 中村	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 川縁	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 家入	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 川縁	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 福田	09:20–10:10 ◎ピラH&L+ 中村		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 家入	09:20–10:10 ◎ピラH&L+ 家入	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 福田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 越野	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 川縁	09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 中村		09:30–10:00 ◎ピラRefCore 家入	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 川縁	09:30–10:20 ◎ピラB+ 越野	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 宮本	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 井上	09:20–10:10 ◎ピラA+ 越野		09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 中村	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 福田	09:30–10:00 ◎ピラBackBody 宮本
	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 中村	10:45–11:15 ◎ピラRefBody 川縁	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 越野	10:50–11:35 Strong Back&Arms 川縁	10:45–11:35 ◎ピラUpper+ 宮本	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 川縁		10:50–11:40 ◎ピラB+ 越野	10:45–11:35 ◎ピラB&A+ 家入	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 家入	10:45–11:35 ◎ピラUpper+ 川縁	10:50–11:40 ◎ピラB+ 越野	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 家入		10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 家入	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 川縁	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 越野	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 福田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 井上	10:40–11:10 ◎ピラRefBody 川縁		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 中村	10:45–11:30 Strong Hip&Legs 家入	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 福田
	12:10–13:00 ◎ピラB+ 福田	11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 宮本	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 家入	12:05–12:50 Boost Upper&Lower 福田	12:05–12:35 ◎ピラChestSR 宮本	12:00–12:30 ◎ピラPerBackBody 宮本		12:10–12:40 ◎ピラRefCore 家入		11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 福田	12:05–12:35 ◎ピラChestSR 宮本	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 川縁	12:00–12:50 ◎ピラB+ 越野		11:50–12:20 ◎ピラChestSR 宮本	12:05–12:55 ◎ピラWaist+ 福田	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 川縁	11:50–12:35 Power Basic 福田	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 家入	11:40–12:25 Power Waist Shape 福田		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 川縁	12:00–12:50 ◎ピラWaist+ 福田	11:50–12:40 ◎ピラA+ 越野
	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 福田	13:05–13:55 ◎ピラH&L+ 家入	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 家入	13:20–13:50 ◎ピラRefCore 福田	13:05–13:55 ◎ピラWaist+ 福田	13:00–13:50 ◎ピラB+ 家入		13:05–13:55 ◎ピラH&L+ 川縁	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 井上			13:10–13:55 Boost Upper&Lower 宮本	13:20–13:50 ◎ピラPerBackBody 宮本		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 家入	13:25–13:55 ◎ピラRefBody 川縁	13:10–13:55 Strong Back&Arms 川縁	13:05–13:55 ◎ピラUpper+ 宮本	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 家入	12:55–13:45 ◎ピラB+ 家入		13:35–14:05 ◎ピラPerBackBody 宮本	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 川縁	
					14:25–14:55 ◎ピラRefCore 福田	14:20–15:10 ◎ピラLower+ 山下			14:15–15:05 ◎ピラUpper+ 井上	14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 中村			14:20–15:05 Strong Back&Arms 家入							14:30–15:20 ◎ピラLower+ 井上				
						15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 山下			15:35–16:25 ◎ピラLower+ 井上	15:20–16:10 ◎ピラWaist+ 中村			15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 宮本		16:25–16:55 ◎ピラRefBody 福田					15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 井上				
	17:25–17:55 ◎ピラRefBody 川縁	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 家入	17:25–18:10 Power Basic 宮本	17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 福田	17:05–17:55 ◎ピラB&A+ 家入	17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 福田		17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 川縁		17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 宮本		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 福田	17:00–17:30 ◎ピラChestSR 宮本		17:25–18:15 ◎ピラA+ 越野	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 家入	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 福田	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 川縁	17:25–18:10 Strong Back&Arms 越野	17:10–17:40 ◎ピラRefBody 家入		17:05–17:55 ◎ピラLower+ 川縁	17:05–17:55 ◎ピラH&L+ 家入	
	18:25–19:15 ◎ピラUpper+ 川縁	18:40–19:30 ◎ピラB+ 越野	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 宮本	18:20–19:10 ◎ピラB+ 越野	18:25–19:15 ◎ピラLower+ 宮本			18:40–19:25 Boost Upper&Lower 川縁	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 川縁	18:20–19:10 ◎ピラB+ 宮本	18:45–19:30 Strong Hip&Legs 家入	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 福田			18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 宮本	18:40–19:30 ◎ピラB+ 家入	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 川縁	18:20–19:10 ◎ピラB+ 福田	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 宮本			18:25–19:15 ◎ピラB&A+ 家入	18:25–19:15 ◎ピラLower+ 宮本	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 川縁
	19:45–20:30 Strong Hip&Legs 家入	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 宮本	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 福田	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 山下	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 越野			20:00–20:30 ◎ピラChestSR 宮本	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 家入	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 福田	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 福田	20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 宮本			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 福田	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 宮本	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 福田	19:40–20:30 ◎ピラA+ 越野	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 川縁			19:45–20:30 Power Basic 宮本	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 川縁	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 家入
	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 家入	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 家入	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 福田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 山下	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 家入			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 宮本	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 川縁	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 宮本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 福田	21:00–21:45 Power Basic 宮本			21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 福田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 宮本	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 福田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 川縁	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 宮本			21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 家入	21:00–21:30 ◎ピラBackBody 宮本	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 家入

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
臨時休業	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 井上 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 井上 12:10–12:40 ◎ピラRefBody 川縁 13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 川縁 17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 家入 19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 宮本 20:00–20:30 ◎ピラRefCore 家入 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 家入	08:00–08:30 ◎ピラRefCore 越野 09:00–09:50 ◎ピラLower+ 福田 10:20–11:10 ◎ピラA+ 越野 11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 宮本 12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 川縁 14:20–15:10 ◎ピラH&L+ 中村 15:40–16:30 ◎ピラWaist+ 中村 17:00–17:50 ◎ピラLower+ 川縁	定休日	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 宮本 10:45–11:35 ◎ピラH&L+ 家入 12:05–12:35 ◎ピラChestSR 宮本 13:05–13:55 ◎ピラWaist+ 福田 14:25–14:55 ◎ピラRefCore 福田 17:05–17:55 ◎ピラB&A+ 福田 18:25–19:15 ◎ピラLower+ 宮本 19:45–20:30 Boost Upper&Lower 川縁 21:00–21:30 ◎ピラRefBody 川縁	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 福田 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 川縁 12:10–13:00 ◎ピラB+ 福田 13:30–14:00 ◎ピラRefBody 川縁 17:25–17:55 ◎ピラPerBackBody 宮本 18:25–19:15 ◎ピラUpper+ 川縁 19:45–20:30 Strong Hip&Legs 家入 21:00–21:30 ◎ピラChestSR 宮本

【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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラ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+