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

※2026年04月19日02:02 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
				08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 泉							08:00–08:50 ◎ビラB+ 井上							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 井上						
				08:00–09:30 ◎ビラBackStyle 泉														09:20–09:50 ◎ビラRefCore 井上						
	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 渡邊	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 井上	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 泉			09:30–10:00 ◎ビラChestSR 泉	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 大西	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 渡邊	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 山賀	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 泉	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 井上		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 山賀	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 泉	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 泉	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 渡邊	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 大西					09:30–10:00 ◎ビラControlF 大西	
				10:00–10:50 ◎ビラLower+ 井上														10:20–10:50 ◎ビラHipLine 大西		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 山賀	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 渡邊	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 山賀		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 渡邊
	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 渡邊	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 井上	10:30–11:00 ◎ビラChestSR 泉			10:30–11:20 ◎ビラB+ 泉	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 大西	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 渡邊	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 山賀	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 泉	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 井上		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 山賀	10:30–11:15 Power Basic 泉	10:30–11:20 ◎ビラB+ 泉	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 渡邊	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 大西					10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 大西	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 渡邊
			11:30–12:20 ◎ビラLower+ 井上	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 井上														11:20–12:10 ◎ビラB+ 大西		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 山賀		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 山賀	11:30–12:20 ◎ビラB+ 井上	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 渡邊
	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 泉	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 渡邊				11:50–12:40 ◎ビラLower+ 井上	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 大西	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 井上	12:10–13:00 ◎ビラB+ 井上	11:50–12:35 Power Basic 井上			12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 泉	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 泉	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 渡邊	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 渡邊	11:50–12:40 ◎ビラB+ 大西		12:10–12:40 ◎ビラRefBody 渡邊	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 渡邊	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 井上		12:10–12:40 ◎ビラHipLine 大西
																							12:50–13:40 ◎ビラLower+ 大西	
	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 山賀	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 大西				13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 山賀	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 泉	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 井上	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 井上		10分 13:50–14:20 ◎ビラChestSR 泉		13:10–13:40 ◎ビラControlF 大西	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 大西	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 渡邊	13:10–14:00 ◎ビラB+ 井上	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 渡邊			13:10–13:40 ◎ビラControlF 大西			
																		14:00–14:30 ◎ビラRefBody 泉						
	14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 山賀			14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 井上		14:30–15:20 ◎ビラLower+ 山賀					14:50–15:20 ◎ビラBackStyle 泉							15:00–15:30 ◎ビラRefCore 井上					
				15:50–16:35 Power Basic 大西							15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 西舘							16:00–16:50 ◎ビラLower+ 西舘						
	17:20–17:50 ◎ビラChestSR 泉	17:10–17:40 ◎ビラBackStyle 大西	17:10–18:00 ◎ビラWaist+ 井上	17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 大西		17:00–17:50 ◎ビラB+ 井上		17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 井上	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 大西		17:10–18:00 ◎ビラLower+ 西舘		17:10–17:40 ◎ビラRefCore 泉	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 井上	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 渡邊	17:30–18:20 ◎ビラB+ 井上	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 西舘		17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 渡邊	17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 大西		
	18:20–19:10 ◎ビラB+ 泉	18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 大西	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 井上			18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 井上	18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 大西	18:50–19:20 ◎ビラRefBody 渡邊	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 大西	18:10–19:00 ◎ビラB&A+ 渡邊			18:10–19:00 ◎ビラB&A+ 大西	18:30–19:00 ◎ビラTotalBody 大西	18:20–18:50 ◎ビラChestSR 泉	18:50–19:20 ◎ビラRefCore 井上	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 渡邊		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 渡邊	18:20–18:50 ◎ビラHipLine 大西	18:20–18:50 ◎ビラBackStyle 泉	18:10–19:00 ◎ビラB+ 井上	18:30–19:00 ◎ビラChestSR 泉
	19:40–20:10 ◎ビラBackStyle 大西	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 渡邊	19:50–20:20 ◎ビラRefBody 渡邊			19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 渡邊	19:50–20:20 ◎ビラBackStyle 泉	19:50–20:20 ◎ビラTotalBody 大西	19:40–20:10 ◎ビラRefBody 渡邊	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 大西			19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 渡邊	19:30–20:15 Power Basic 井上	19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 井上	19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 大西	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 渡邊		20:00–20:30 ◎ビラHipLine 大西	19:20–20:05 Boost Upper&Lower 泉	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 渡邊	19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 大西	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 井上
	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 大西	20:50–21:40 ◎ビラB&A+ 渡邊	20:50–21:40 ◎ビラH&L+ 渡邊			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 渡邊	20:50–21:40 ◎ビラB+ 泉	20:50–21:40 ◎ビラH&L+ 大西	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 渡邊	20:50–21:40 ◎ビラWaist+ 大西			20:50–21:40 ◎ビラH&L+ 渡邊	20:50–21:40 ◎ビラWaist+ 井上	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 井上	21:10–21:40 ◎ビラControlF 大西	20:45–21:30 Boost Upper&Lower 渡邊		21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 大西	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 泉	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 渡邊	20:50–21:40 ◎ビラWaist+ 井上	20:50–21:40 ◎ビラB+ 井上

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
08:00-08:30 ◎ピラChestSR 泉	定休日			08:00-08:30 ◎ピラTotalBody 泉	
09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 泉		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 山賀	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大西	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 大西	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 井上
10:20-11:05 Boost Upper&Lower 渡邊		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 山賀	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 大西	10:20-10:50 ◎ピラControlF 大西 11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 渡邊	10:30-11:20 ◎ピラB+ 井上
11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 井上		12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 大西	12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 泉		11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 渡邊
14:30-15:20 ◎ピラB+ 井上		13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 井上	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 渡邊	15:00-15:50 ◎ピラB+ 泉	13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 渡邊
15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 西舘				16:20-17:10 ◎ピラB&A+ 渡邊	
17:10-18:00 ◎ピラLower+ 西舘		17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 井上	17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 渡邊	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 渡邊	17:30-18:15 Power Basic 泉
		18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 井上	18:50-19:20 ◎ピラRefBody 渡邊		18:50-19:20 ◎ピラChestSR 泉
		19:50-20:20 ◎ピラRefBody 渡邊	19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 井上		19:50-20:20 ◎ピラControlF 大西
		20:50-21:40 ◎ピラLower+ 渡邊	21:10-21:40 ◎ピラRefCore 井上		20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 大西

【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	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

◎ … 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+