2026年5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18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(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Upper+ 井上		08:00–08:50 ◎ピラLower+ 永井	08:00–08:30 ◎ピラPerBackBody 大西	08:00–08:30 ◎ピラRefBody 泉			08:00–08:50 ◎ピラB+ 井上							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 永井							08:00–08:30 ◎ピラChestSR 泉	
	09:30–10:20 ◎ピラB+ 井上	09:20–09:50 ◎ピラRefCore 井上		09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 永井	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 大西	09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 泉	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 永井	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 泉	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 井上		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 永井	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 泉	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 山賀	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 大西	09:30–10:20 ◎ピラB+ 井上	09:20–09:50 ◎ピラRefCore 井上		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 渡邊	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 渡邊	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 山賀	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 渡邊	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 泉	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 泉	
		10:20–10:50 ◎ピラHipLine 泉		10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 大西	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 井上	10:00–10:45 Power Basic 大西		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 渡邊	10:40–11:10 ◎ピラRefBody 大西			10:30–11:15 Boost Upper&Lower 渡邊		10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 大西	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 井上	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 永井		10:50–11:20 ◎ピラRefBody 渡邊				10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 泉	10:20–11:10 ◎ピラB+ 渡邊	
	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 井上			11:40–12:10 ◎ピラControlF 大西	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 井上	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 永井	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 渡邊				10:50–11:40 ◎ピラB+ 井上		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 山賀			11:30–12:00 ◎ピラHipLine 泉			10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 渡邊	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 山賀	10:50–11:35 Power Basic 渡邊			
		11:20–12:10 ◎ピラB+ 井上						11:50–12:40 ◎ピラB+ 井上										11:50–12:20 ◎ピラControlF 大西				11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 渡邊	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 渡邊	
	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 永井						12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 渡邊				12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 井上	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 渡邊	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 泉	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 井上	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 大西				12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 泉	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 大西	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 渡邊			
																		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 永井	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 泉				13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 大西	
	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 永井	13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 渡邊		13:40–14:10 ◎ピラRefBody 渡邊	14:00–14:30 ◎ピラRefCore 井上	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 永井	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 永井	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 井上	13:20–14:05 Boost Upper&Lower 渡邊		13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 大西	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 泉	13:10–13:55 Power Basic 泉	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 渡邊		13:40–14:10 ◎ピラChestSR 泉				13:10–14:00 ◎ピラLower+ 山賀		13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 永井	
																					14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 山賀			
	14:40–15:30 ◎ピラLower+ 渡邊			14:40–15:30 ◎ピラB+ 渡邊	15:00–15:30 ◎ピラChestSR 泉	15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 永井			14:40–15:30 ◎ピラB&A+ 渡邊							14:40–15:30 ◎ピラUpper+ 井上							15:00–15:50 ◎ピラH&L+ 渡邊	
		16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 西舘		16:00–16:50 ◎ピラLower+ 井上	16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 大西	16:20–16:50 ◎ピラRefCore 大西			16:00–16:50 ◎ピラLower+ 西舘							16:00–16:50 ◎ピラLower+ 西舘							16:20–16:50 ◎ピラPerBackBody 泉	
							17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 大西	17:00–17:30 ◎ピラRefBody 渡邊				17:10–17:40 ◎ピラTotalBody 大西	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 渡邊						17:10–17:40 ◎ピラChestSR 泉					
	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 西舘			17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 井上	17:20–18:10 ◎ピラB+ 井上	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 大西			17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 西舘						17:30–18:00 ◎ピラControlF 大西	17:15–18:05 ◎ピラWaist+ 西舘		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 永井		17:20–17:50 ◎ピラControlF 大西			17:20–18:10 ◎ピラLower+ 永井	
							18:20–18:50 ◎ピラPerBackBody 大西	18:00–18:50 ◎ピラB+ 渡邊			18:20–19:05 Power Basic 井上	18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 大西	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 渡邊	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 永井	18:30–19:00 ◎ピラPerBackBody 大西				18:10–19:00 ◎ピラLower+ 永井	18:20–18:50 ◎ピラPerBackBody 大西		18:20–18:50 ◎ピラControlF 大西		
	18:40–19:10 ◎ピラControlF 大西																	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 永井			18:50–19:20 ◎ピラRefBody 大西			
							19:25–20:10 Boost Upper&Lower 井上	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 永井					19:20–20:10 ◎ピラLower+ 永井						19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 永井	19:20–20:05 Boost Upper&Lower 永井			19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 永井	
	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 大西										19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 大西			19:30–20:20 ◎ピラB+ 渡邊	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 渡邊			20:00–20:30 ◎ピラHipLine 大西			19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 大西			
							20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 井上	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 永井				20:50–21:40 ◎ピラLower+ 永井	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 永井							20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 永井			20:40–21:30 ◎ピラLower+ 永井	
	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 大西										21:00–21:30 ◎ピラRefBody 大西			20:50–21:40 ◎ピラH&L+ 渡邊	20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 渡邊			21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 大西	20:50–21:40 ◎ピラH&L+ 渡邊		21:10–21:40 ◎ピラRefCore 大西			

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	-
09:30-10:00 ◎ピラHipLine 大西	09:30-10:20 ◎ピラB+ 渡邊	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 山賀	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 永井	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 永井	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 井上	定休日
10:30-11:20 ◎ピラB+ 大西	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 渡邊	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 山賀	10:50-11:20 ◎ピラPerBackBody 泉	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 大西	09:20-10:10 ◎ピラWaist+ 井上	
11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 永井	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 井上	12:10-12:55 Power Basic 井上	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 永井	11:50-12:20 ◎ピラControlF 大西	10:40-11:10 ◎ピラTotalBody 大西	
13:10-14:00 ◎ピラLower+ 泉	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 井上	13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 渡邊	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 山賀	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 永井	11:40-12:30 ◎ピラB&A+ 泉	
17:10-18:00 ◎ピラLower+ 永井	16:40-17:30 ◎ピラWaist+ 井上	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 渡邊	14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 山賀	17:50-18:20 ◎ピラTotalBody 大西	13:40-14:10 ◎ピラBackStyle 泉	
18:30-19:00 ◎ピラBackStyle 泉	18:00-18:45 Power Basic 渡邊	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 渡邊	18:20-18:50 ◎ピラHipLine 泉	18:50-19:20 ◎ピラChestSR 泉	14:40-15:30 ◎ピラB+ 井上	
19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 井上	19:20-20:10 ◎ピラLower+ 永井	19:40-20:10 ◎ピラRefCore 井上	19:20-20:05 Boost Upper&Lower 永井	19:50-20:20 ◎ピラBackStyle 泉	16:00-16:50 ◎ピラWaist+ 西舘	
20:50-21:35 Boost Upper&Lower 井上	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 井上	20:40-21:30 ◎ピラB+ 井上	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 泉	20:50-21:40 ◎ピラH&L+ 泉	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 西舘	

【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+