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

※2026年04月30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)
	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	－
朝	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 伊井 10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 伊井	09:30-10:00 ◎ヒラBackStyle 高原 10:30-11:20 ◎ヒラB+ 高原	10分 09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 高橋 10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 高橋	09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 高橋 10:20-11:05 Power Basic 高橋 10分 11:40-12:10 ◎ヒラRefCore 高橋		09:30-10:15 Power Basic 高橋 10:45-11:15 ◎ヒラRefCore 高橋	09:30-10:00 ◎ヒラHipLine 高原 10:30-11:15 Strong Back&Arms 高原	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 伊井 10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 高原	09:30-10:20 ◎ヒラA+ 木下 10分 10:50-11:20 ◎ヒラChestSR 島田	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 高橋 10:50-11:35 Strong Hip&Legs 高橋	09:00-09:45 Power Basic 島田 10分 10:10-10:40 ◎ヒラChestSR 島田 11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 高橋	
昼	12:10-12:40 ◎ヒラTotalBody 木下 10分 13:10-13:40 ◎ヒラRefBody 高橋	11:50-12:35 Power Waist Shape 島田	12:10-12:55 Strong Hip&Legs 高原	12:40-13:30 ◎ヒラUpper+ 伊井		11:45-12:35 ◎ヒラLower+ 伊井	11:45-12:35 ◎ヒラUpper+ 伊井 13:05-13:50 Boost Upper&Lower 伊井	12:10-12:40 ◎ヒラRefBody 高原 13:10-14:00 ◎ヒラLower+ 伊井	11:50-12:40 ◎ヒラB+ 島田	12:05-12:55 ◎ヒラUpper+ 島田 13:25-13:55 ◎ヒラRefBody 高橋	12:30-13:00 ◎ヒラBackStyle 高原	
夜	17:55-18:40 Boost Upper&Lower 伊井 19:10-19:40 ◎ヒラRefCore 高橋 20:10-21:00 ◎ヒラB+ 高橋	17:00-17:30 ◎ヒラRefCore 高橋 18:00-18:50 ◎ヒラH&L+ 高橋 19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 島田 20:40-21:10 ◎ヒラcore 島田	16:40-17:30 ◎ヒラUpper+ 伊井 18:00-18:30 ◎ヒラHipLine 高原 19:00-19:45 Boost Upper&Lower 伊井 20:15-21:05 ◎ヒラLower+ 伊井	15:50-16:35 Strong Back&Arms 河上 17:05-17:55 ◎ヒラLower+ 伊井 18:25-18:55 ◎ヒラBackStyle 高原		17:20-17:50 ◎ヒラcore 島田 10分 18:20-18:50 ◎ヒラChestSR 島田 19:20-20:10 ◎ヒラB+ 高原 20:40-21:10 ◎ヒラBackStyle 高原	18:10-19:00 ◎ヒラLower+ 伊井 19:30-20:00 ◎ヒラControlF 木下 20:30-21:00 ◎ヒラStretchC 木下	10分 16:40-17:10 ◎ヒラChestSR 島田 17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 島田 19:00-19:45 Power Basic 高橋 20:15-21:05 ◎ヒラWaist+ 高橋	17:00-17:30 ◎ヒラRefBody 高橋 10分 18:00-18:50 ◎ヒラB+ 高橋 19:20-20:05 Strong Back&Arms 高原 20:35-21:05 ◎ヒラHipLine 高原	10分 18:00-18:30 ◎ヒラcore 島田 19:00-19:45 Boost Upper&Lower 伊井 20:15-21:05 ◎ヒラLower+ 伊井	16:50-17:20 ◎ヒラRefBody 高橋 17:50-18:40 ◎ヒラWaist+ 高橋	

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19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	－
朝	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 高橋 10:50-11:20 ◎ヒラRefCore 高橋	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 高橋 10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 伊井	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 伊井 10:45-11:35 ◎ヒラH&L+ 島田	09:30-10:00 ◎ヒラBackStyle 高原 10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 高原	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 高原 10:50-11:35 Strong Hip&Legs 高原	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 伊井 10:10-10:40 ◎ヒラChestSR 島田 10分 11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 伊井	
昼	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 伊井	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 伊井 13:25-13:55 ◎ヒラHipLine 高原	12:05-12:55 ◎ヒラUpper+ 伊井	11:50-12:35 Strong Back&Arms 高橋	12:05-12:55 ◎ヒラA+ 木下 13:25-13:55 ◎ヒラRefCore 高橋	12:30-13:15 Power Waist Shape 島田	
夜	16:30-17:20 ◎ヒラLower+ 伊井 17:50-18:35 Boost Upper&Lower 伊井 19:05-19:55 ◎ヒラH&L+ 島田 10分 20:25-20:55 ◎ヒラcore 島田	10分 18:00-18:30 ◎ヒラcore 島田 19:00-19:50 ◎ヒラB+ 島田 20:20-21:10 ◎ヒラLower+ 高原	17:00-17:30 ◎ヒラRefBody 高原 18:00-18:45 Power Basic 高原 19:15-20:05 ◎ヒラA+ 木下 20:35-21:05 ◎ヒラControlF 木下	16:50-17:20 ◎ヒラHipLine 高原 17:50-18:40 ◎ヒラB+ 高橋 19:10-20:00 ◎ヒラB&A+ 島田 20:30-21:00 ◎ヒラChestSR 島田	18:05-18:35 ◎ヒラBackStyle 高原 19:05-19:50 Strong Hip&Legs 高橋 20:20-21:10 ◎ヒラUpper+ 高橋	10分 16:50-17:20 ◎ヒラcore 島田 17:50-18:35 Strong Back&Arms 高橋	

	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
朝	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 高原 10:50-11:20 ◎ヒラBackStyle 高原	09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 高橋 10分 10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 高橋	09:30-10:00 ◎ヒラTotalBody 木下 10:30-11:00 ◎ヒラStretchC 木下 11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 高原	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 高橋 10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 伊井	09:30-10:00 ◎ヒラControlF 木下 10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 高橋
昼	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 伊井 13:10-13:40 ◎ヒラHipLine 高原	11:50-12:20 ◎ヒラHipLine 高原 12:50-13:20 ◎ヒラBackStyle 高原	12:50-13:40 ◎ヒラA+ 木下	12:10-12:40 ◎ヒラChestSR 島田 10分	11:50-12:20 ◎ヒラcore 島田
夜	17:55-18:40 Boost Upper&Lower 伊井 19:10-20:00 ◎ヒラWaist+ 島田 20:30-21:00 ◎ヒラChestSR 島田 10分	16:40-17:10 ◎ヒラChestSR 島田 10分 17:40-18:30 ◎ヒラB&A+ 島田 19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 伊井 20:20-21:10 ◎ヒラLower+ 伊井	17:55-18:45 ◎ヒラUpper+ 伊井 19:15-20:00 Boost Upper&Lower 伊井 20:30-21:00 ◎ヒラBackStyle 高原	10分 17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 島田 19:10-19:40 ◎ヒラRefCore 高原 20:10-21:00 ◎ヒラB&A+ 高原	17:40-18:30 ◎ヒラB+ 島田 19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 高橋 ●20:20-21:10 ◎ヒラLower+ 伊井

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
09:00-09:45 Strong Hip&Legs 高原	定休日	09:30-10:15 Power Basic 高原	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 島田	09:00-09:45 Power Waist Shape 島田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 島田
10:15-10:45 ◎ピラRefCore 高原		10:45-11:35 ◎ピラLower+ 高原	10分	10:15-10:45 ◎ピラChestSR 島田	10:50-11:35 Strong Hip&Legs 島田
11:15-12:05 ◎ピラUpper+ 島田		12:05-12:55 ◎ピラWaist+ 島田	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 島田	10分	12:05-12:35 ◎ピラStretchC 木下
12:35-13:25 ◎ピラB&A+ 高橋		10分	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 伊井	11:15-12:05 ◎ピラB+ 高橋	13:05-13:35 ◎ピラTotalBody 木下
15:40-16:30 ◎ピラWaist+ 高橋		16:50-17:20 ◎ピラcore 島田	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 高橋	12:35-13:25 ◎ピラB&A+ 高原	
17:00-17:50 ◎ピラB+ 島田		17:50-18:20 ◎ピラHipLine 高原	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 伊井	16:15-17:00 Boost Upper&Lower 高橋	17:30-18:20 ◎ピラB+ 高橋
18:20-18:50 ◎ピラChestSR 島田		18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 伊井	19:05-19:50 Power Basic 高橋	17:30-18:00 ◎ピラBackStyle 高原	18:50-19:40 ◎ピラWaist+ 高原
10分		20:10-21:00 ◎ピラLower+ 伊井	10分	18:30-19:00 ◎ピラHipLine 高原	20:10-20:40 ◎ピラHipLine 高原
			20:20-21:10 ◎ピラH&L+ 高橋		

【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StretchC	Stretch&Conditioning	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core	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30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+