2026年5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02:05 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	-
		09:00–09:30 ◎ビラPerBackBody 木下		●09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 高橋	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 木下	●09:00–09:50 ◎ビラB+ 伊井			●09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 高原							●09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 高橋							●09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 伊井	
	●09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 伊井						●09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 高原	●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 高原			●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 高橋	●09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 高橋	09:30–10:15 Power Basic 高原	●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 伊井	09:30–10:20 ◎ビラA+ 島田			09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 高原	●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 高原	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 高橋	09:30–10:15 Strong Back&Arms 島田	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 高橋	
		●10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 木下			10:00–10:30 ◎ビラStretchC 木下	10:15–10:45 ◎ビラChestSR 島田			10:20–10:50 ◎ビラRefBody 高橋							10:20–10:50 ◎ビラChestSR 高橋						10:20–10:50 ◎ビラRefCore 伊井	
	●10:50–11:40 ◎ビラLower+ 伊井			10:20–10:50 ◎ビラRefCore 高橋			10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 高原	10:40–11:10 ◎ビラHipLine 高原			●10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 高橋	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 高橋	10:45–11:15 ◎ビラHipLine 高原	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 伊井	10:40–11:10 ◎ビラRefBody 島田			10:30–11:15 Strong Hip&Legs 高原	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 高原	●10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 高橋	10:45–11:15 ◎ビラcore 島田	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 高橋	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 伊井	
		11:20–11:50 ◎ビラControlF 佐野		11:20–11:50 ◎ビラHipLine 高原	●11:00–11:50 ◎ビラLower+ 高橋	11:15–12:00 Strong Hip&Legs 島田			11:20–12:05 Power Basic 高原				11:45–12:15 ◎ビラChestSR 島田			●11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 島田				11:45–12:15 ◎ビラChestSR 高橋	11:30–12:20 ◎ビラA+ 島田	●11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 高橋	
	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 高橋						●11:50–12:40 ◎ビラB+ 高橋	●11:40–12:30 ◎ビラB+ 伊井			12:10–12:40 ◎ビラHipLine 高原	11:50–12:35 Strong Back&Arms 佐野			12:05–12:35 ◎ビラPerBackBody 木下	●11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 伊井		●11:45–12:35 ◎ビラUpper+ 高橋	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 伊井	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 島田				12:40–13:10 ◎ビラChestSR 島田	
		12:20–13:05 Boost Upper&Lower 佐野		●12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 高原	12:20–13:05 Strong Hip&Legs 高原			13:00–13:30 ◎ビラControlF 木下	12:30–13:00 ◎ビラBackStyle 高原				●12:45–13:35 ◎ビラUpper+ 島田	13:05–13:35 ◎ビラTotalBody 木下		12:40–13:10 ◎ビラcore 島田					12:50–13:40 ◎ビラLower+ 室野		
	●13:10–14:00 ◎ビラB+ 高橋										13:10–14:00 ◎ビラA+ 島田	13:05–13:35 ◎ビラControlF 佐野			13:00–13:45 Boost Upper&Lower 伊井			13:05–13:35 ◎ビラChestSR 高橋	●13:05–13:55 ◎ビラWaist+ 伊井	●12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 島田				
						14:30–15:00 ◎ビラRefCore 高橋																		
									15:10–15:40 ◎ビラRefCore 高橋															
		15:40–16:10 ◎ビラControlF 佐野		15:35–16:05 ◎ビラRefCore 高橋	●15:30–16:20 ◎ビラB+ 高橋	15:30–16:00 ◎ビラChestSR 島田										15:30–16:00 ◎ビラChestSR 島田								
																							●16:05–16:55 ◎ビラUpper+ 伊井	
	●16:35–17:25 ◎ビラLower+ 伊井				16:50–17:20 ◎ビラRefBody 高橋	16:30–17:15 Power Waist Shape 高橋			●16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 高橋							●16:30–17:20 ◎ビラB+ 高橋								
	●17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 伊井	●16:40–17:30 ◎ビラLower+ 高原										●17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 伊井							17:00–17:30 ◎ビラStretchC 木下	17:00–17:30 ◎ビラHipLine 高原				
															17:45–18:30 Power Waist Shape 島田								17:25–18:10 Strong Hip&Legs 島田	
		18:00–18:30 ◎ビラHipLine 高原		17:55–18:40 Boost Upper&Lower 伊井	17:50–18:40 ◎ビラA+ 高原	●17:45–18:35 ◎ビラLower+ 高橋	18:00–18:30 ◎ビラRefCore 高橋	18:05–18:35 ◎ビラRefBody 高原	●17:50–18:40 ◎ビラLower+ 伊井		18:05–18:50 Strong Back&Arms 高原	18:20–18:50 ◎ビラControlF 佐野	●18:00–18:50 ◎ビラLower+ 島田	●18:00–18:50 ◎ビラLower+ 伊井		●17:50–18:40 ◎ビラLower+ 伊井		18:00–18:30 ◎ビラRefCore 高橋	●18:00–18:50 ◎ビラB+ 伊井	18:00–18:50 ◎ビラA+ 高原	18:00–18:30 ◎ビラPerBackBody 木下	●18:05–18:55 ◎ビラLower+ 高原	
	18:20–18:50 ◎ビラBackStyle 高原																						18:40–19:10 ◎ビラcore 島田	
							●19:00–19:50 ◎ビラLower+ 伊井	●19:05–19:55 ◎ビラUpper+ 伊井			19:20–19:50 ◎ビラcore 島田	●19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 高原	19:20–19:50 ◎ビラChestSR 高橋	19:20–19:50 ◎ビラRefCore 高橋	●19:00–19:50 ◎ビラLower+ 高原			●19:00–19:50 ◎ビラLower+ 島田	●19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 木下	19:20–19:50 ◎ビラRefCore 伊井	●19:00–19:50 ◎ビラB&A+ 高原	19:25–20:10 Power Basic 高原	
	19:20–20:10 ◎ビラA+ 高原																							
							●20:20–21:10 ◎ビラWaist+ 伊井	20:25–21:10 Boost Upper&Lower 伊井			●20:20–21:10 ◎ビラLower+ 島田	20:40–21:10 ◎ビラBackStyle 高原	20:20–21:05 Power Waist Shape 高橋	●20:20–21:10 ◎ビラH&L+ 高橋	20:20–21:10 ◎ビラA+ 高原			20:20–21:05 Power Waist Shape 島田	20:40–21:10 ◎ビラControlF 木下	●20:20–21:10 ◎ビラWaist+ 伊井	●20:20–21:10 ◎ビラLower+ 室野	20:40–21:10 ◎ビラBackStyle 高原	

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	-
					09:00–09:30 ◎ピラHipLine 高原	
09:30–10:00 ◎ピラStretchC 木下	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 高原	●09:30–10:20 ◎ピラLower+ 伊井	●09:30–10:20 ◎ピラB+ 高橋	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 高原	10:00–10:50 ◎ピラA+ 高原	
10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 木下	10:30–11:15 Strong Back&Arms 高原	●10:50–11:40 ◎ピラB+ 伊井	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 高橋	10:45–11:15 ◎ピラBackStyle 高原		
●11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 伊井	11:45–12:15 ◎ピラRefCore 伊井	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 高原	11:50–12:35 Strong Back&Arms 島田	●11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 室野	●11:20–12:10 ◎ピラLower+ 高原	
●12:50–13:40 ◎ピラLower+ 室野	●12:45–13:35 ◎ピラB+ 伊井	●13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 伊井	13:05–13:35 ◎ピラChestSR 島田	13:05–13:35 ◎ピラcore 島田	●12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 伊井	
						定休日
					●15:20–16:10 ◎ピラB+ 伊井	
17:00–17:30 ◎ピラHipLine 高原	16:40–17:30 ◎ピラA+ 島田	17:00–17:30 ◎ピラChestSR 島田	16:45–17:30 Boost Upper&Lower 伊井	●16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 室野	16:40–17:10 ◎ピラRefCore 高橋	
●18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 室野	●18:00–18:50 ◎ピラLower+ 室野	18:00–18:30 ◎ピラPerBackBody 木下	18:00–18:30 ◎ピラcore 島田	18:00–18:45 Strong Back&Arms 島田	●17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 高橋	
19:20–20:05 Boost Upper&Lower 島田	19:20–19:50 ◎ピラcore 島田	●19:00–19:50 ◎ピラB&A+ 高原	●19:00–19:50 ◎ピラB+ 伊井	19:15–19:45 ◎ピラChestSR 高橋		
20:35–21:05 ◎ピラChestSR 高橋	●20:20–21:10 ◎ピラUpper+ 島田	20:20–21:05 Power Basic 高原	●20:20–21:10 ◎ピラWaist+ 伊井	●20:15–21:05 ◎ピラB+ 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	◎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：18:30–19:30 レッスン名 インストラクター名（10分）
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+