2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 練馬店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月10日02:04 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)
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
09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 古川	●08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 豊川	定休日	08:00-08:30 ◎ﾋﾟﾗHipLine 山口	08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 古川	08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 本宮	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗChestSR 野村	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 山口
10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 古川	09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 豊川		09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 山口	09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 古川	09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 本宮	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 鬼武	10:30-11:15 Strong Back&Arms 山口
12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗHipLine 山口	10:40-11:25 Power Basic 鬼武		10:20-11:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 豊川	10:40-11:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 豊川	10:40-11:25 Power Basic 鬼武	11:50-12:20 ◎ﾋﾟﾗHipLine 山口	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 古川
17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 古川	13:40-14:10 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 山口		13:40-14:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 豊川	14:10-15:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 古川	●13:20-14:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 豊川	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 古川	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 古川
18:40-19:10 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 山口	14:40-15:10 ◎ﾋﾟﾗRefBody 山口		15:00-15:30 ◎ﾋﾟﾗChestSR 野村	15:30-16:00 ◎ﾋﾟﾗChestSR 野村	14:40-15:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鬼武	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 古川	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 古川
19:40-20:25 Strong Back&Arms 山口	15:40-16:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 古川		16:00-16:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鬼武	●16:30-17:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 豊川	15:40-16:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 豊川	21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 豊川	19:40-20:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鬼武
21:00-21:30 ◎ﾋﾟﾗChestSR 野村	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 古川		17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鬼武		17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 豊川		20:40-21:25 Power Basic 鬼武

9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
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 ◎ﾋﾟﾗLower+ 豊川	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 古川	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 豊川	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 山口	09:30-10:15 Power Waist Shape 鬼武	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 古川	08:00-08:45 Power Basic 鬼武
●09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 豊川		10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 古川	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 豊川	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 山口	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 鬼武	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 古川	●09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 古川
10:40-11:10 ◎ﾋﾟﾗRefBody 山口		12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 豊川	12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 野村	12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗChestSR 野村	12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 野村	12:10-12:55 Power Waist Shape 鬼武	10:40-11:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 古川
13:40-14:10 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 山口		13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 古川	17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 鬼武	16:40-17:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 豊川	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 鬼武	13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗChestSR 山口	●13:50-14:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 鬼武
14:40-15:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 山口		17:40-18:10 ◎ﾋﾟﾗHipLine 山口	18:40-19:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鬼武	18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 豊川	18:40-19:10 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 山口	17:00-17:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鬼武	●15:10-16:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鬼武
16:00-16:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鬼武		18:40-19:10 ◎ﾋﾟﾗChestSR 山口	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 鬼武	●19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 古川	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 豊川	18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鬼武	16:30-17:15 Power Waist Shape 鬼武
17:20-17:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鬼武		19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 鬼武	21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 豊川	●20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 古川	●21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 豊川	19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 古川	
		21:00-21:45 Boost Upper&Lower 鬼武				20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 山口	

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	－
定休日	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 平井	09:30-10:15 Power Basic 鬼武	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 平井	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 古川	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 平井	08:00-08:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 平井	定休日
	10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 平井	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鬼武	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 平井	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 古川	10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 野村	09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 平井	
	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 山口	12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗRefBody 平井	12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鬼武	12:10-12:55 Power Basic 鬼武	11:50-12:35 Strong Hip&Legs 平井	10:20-11:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 平井	
	13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 山口	13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗHipLine 山口	13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 山口	13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鬼武	18:40-19:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鬼武	13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗHipLine 山口	
	●17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 古川	17:10-17:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 平井	17:00-17:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鬼武	17:00-17:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鬼武	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 鬼武	14:30-15:00 ◎ﾋﾟﾗChestSR 山口	
	18:40-19:10 ◎ﾋﾟﾗHipLine 山口	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 山口	●18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 鬼武	18:00-18:45 Power Waist Shape 鬼武	21:00-21:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 山口	15:30-16:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 古川	
	19:40-20:10 ◎ﾋﾟﾗChestSR 山口	19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 山口	●19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 山口	19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 古川		16:50-17:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 古川	
	●20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 古川	21:00-21:30 ◎ﾋﾟﾗChestSR 野村	20:40-21:25 Boost Upper&Lower 山口	20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 古川			

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	－
					08:00-08:45 Strong Back&Arms 山口	
09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鬼武	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鬼武	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 鬼武	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 早坂	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 山口	09:20-09:50 ◎ﾋﾟﾗHipLine 山口	
10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 鬼武	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 鬼武	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鬼武	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 早坂	10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗHipLine 山口	10:20-11:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 平井	
11:50-12:35 Boost Upper&Lower 山口				11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 古川	11:40-12:25 Strong Hip&Legs 平井	
	12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗChestSR 山口	12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 古川	12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 野村			
	13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 山口	13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 平井				
					14:20-15:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鬼武	定休日
					15:40-16:25 Power Waist Shape 鬼武	
17:20-18:05 Strong Hip&Legs 平井	17:40-18:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 山口	17:40-18:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 平井	17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 平井	17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 山口	17:00-17:30 ◎ﾋﾟﾗChestSR 野村	
18:40-19:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 平井			18:40-19:25 Power Waist Shape 鬼武	18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 古川		
	19:00-19:30 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 山口	19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 平井		19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 古川		
20:00-20:30 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 野村	20:00-20:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 平井	20:20-20:50 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 山口	20:00-20:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 平井			
21:00-21:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 平井	21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 平井	21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗHipLine 山口	21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 平井	21:00-21:30 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 野村		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾟﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾟﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾟﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾟﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾟﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾟﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗ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	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+