2026年6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20日02:09 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
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
09:30–10:20 ◎ビラLower+ 山口	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 西田	09:30–10:15 Power Basic 鬼武	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 鬼武	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 山口	08:00–08:50 ◎ビラB+ 古川	定休日	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 山口	09:30–10:20 ◎ビラB+ 古川	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 鬼武	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 鬼武	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 山口	08:00–08:50 ◎ビラLower+ 湯浅	定休日	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 山口	09:30–10:15 Strong Back&Arms 湯浅	09:30–10:15 Power Waist Shape 鬼武	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 古川	09:30–10:20 ◎ビラB+ 鬼武	08:00–08:30 ◎ビラRefBody 湯浅	定休日	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 鬼武	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 古川	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 古川
					09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 古川							09:20–09:50 ◎ビラBackStyle 湯浅							09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 湯浅					
10:50–11:20 ◎ビラcore 山口	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 西田	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 鬼武	10:30–11:15 Power Waist Shape 鬼武	10:30–11:15 Power Basic 山口	10:40–11:25 Power Basic 鬼武		10:50–11:20 ◎ビラHipLine 山口	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 古川	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 鬼武	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 鬼武	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 古川	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 山口		10:30–11:15 Strong Hip&Legs 山口	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 湯浅	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 鬼武	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 古川	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 鬼武	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 山口		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 鬼武	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 西田	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 古川
11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 西田	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 山口	11:50–12:40 ◎ビラA+ 山口	11:50–12:40 ◎ビラB+ 古川	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 古川	12:00–12:30 ◎ビラPerBackBody 鬼武		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 鬼武	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 鬼武	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 湯浅	11:50–12:40 ◎ビラB+ 古川	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 古川			11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 湯浅	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 古川	11:50–12:40 ◎ビラB+ 古川	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 鬼武	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 山口	11:40–12:10 ◎ビラChestSR 山口		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 湯浅	11:50–12:40 ◎ビラJumpM 西田	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 湯浅
12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 西田	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 山口	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 山口	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 古川	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 湯浅	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 鬼武		13:10–13:40 ◎ビラRefCore 鬼武		13:10–13:40 ◎ビラChestSR 湯浅		13:10–13:55 Power Basic 山口	13:20–13:50 ◎ビラRefBody 湯浅		13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 西田	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 古川	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 古川	13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 鬼武	13:10–13:40 ◎ビラcore 山口	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 古川		13:10–13:55 Strong Hip&Legs 湯浅		13:30–14:00 ◎ビラChestSR 湯浅
					14:40–15:30 ◎ビラJumpM 西田							14:20–15:05 Power Waist Shape 湯浅							14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 古川				
		16:20–16:50 ◎ビラRefCore 鬼武			16:00–16:30 ◎ビラChestSR 西田				16:20–16:50 ◎ビラRefCore 鬼武			15:40–16:30 ◎ビラLower+ 山口							16:10–16:40 ◎ビラRefBody 湯浅				16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 山口
17:20–18:10 ◎ビラB+ 古川	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 古川	17:20–18:10 ◎ビラB+ 湯浅	17:20–18:10 ◎ビラB+ 鬼武	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 鬼武	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 古川		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 湯浅	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 鬼武	17:20–18:10 ◎ビラB+ 古川	17:40–18:30 ◎ビラJumpM 西田	17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 古川	17:00–17:50 ◎ビラA+ 山口		17:40–18:25 Power Waist Shape 鬼武	17:40–18:30 ◎ビラB+ 古川	17:20–18:10 ◎ビラB+ 古川	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 古川	17:20–18:10 ◎ビラA+ 山口	17:10–17:40 ◎ビラcore 湯浅		17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 鬼武	18:00–18:30 ◎ビラHipLine 山口	17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 鬼武
18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 古川	18:40–19:30 ◎ビラB+ 古川	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 湯浅	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 鬼武	18:40–19:30 ◎ビラB+ 鬼武			18:40–19:25 Strong Back&Arms 湯浅	18:20–19:10 ◎ビラA+ 山口	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 古川	19:00–19:30 ◎ビラBackStyle 西田	19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 山口			19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 鬼武	19:00–19:30 ◎ビラChestSR 山口	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 湯浅	18:40–19:30 ◎ビラB+ 湯浅	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 山口			19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 鬼武	19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 鬼武	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 鬼武
20:00–20:30 ◎ビラRefCore 鬼武	20:00–20:30 ◎ビラcore 湯浅	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 山口	19:40–20:25 Strong Back&Arms 湯浅	20:00–20:50 ◎ビラB&A+ 湯浅			20:00–20:30 ◎ビラChestSR 山口	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 古川	20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 湯浅	20:00–20:50 ◎ビラB+ 湯浅	20:00–20:30 ◎ビラcore 山口			20:00–20:30 ◎ビラChestSR 西田	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 山口	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 湯浅	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 湯浅	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 古川			20:00–20:30 ◎ビラChestSR 山口	20:20–20:50 ◎ビラcore 山口	20:00–20:50 ◎ビラA+ 山口
21:00–21:45 Boost Upper&Lower 鬼武	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 湯浅	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 山口	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 湯浅	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 湯浅			21:00–21:50 ◎ビラA+ 山口	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 古川	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 湯浅	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 湯浅	21:00–21:45 Power Basic 鬼武			21:00–21:50 ◎ビラJumpM 西田	21:20–21:50 ◎ビラChestSR 山口	21:00–21:45 Strong Back&Arms 湯浅	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 湯浅	21:00–21:50 ◎ビラB+ 古川			21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 山口	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 山口	21:20–21:50 ◎ビラHipLine 山口

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
－	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ
臨時休業	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 湯浅 10:30-11:20 ◎ピラB+ 湯浅 11:50-12:35 Strong Hip&Legs 山口 13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 西田 17:20-17:50 ◎ピラChestSR 西田 18:20-19:10 ◎ピラJumpM 西田 19:40-20:30 ◎ピラB+ 古川 21:00-21:50 ◎ピラLower+ 古川	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 鬼武 09:20-09:50 ◎ピラRefCore 鬼武 10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 山口 11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 湯浅 12:40-13:10 ◎ピラRefCore 鬼武 14:20-15:10 ◎ピラA+ 山口 15:40-16:10 ◎ピラPerBackBody 鬼武 16:40-17:10 ◎ピラTotalBody 湯浅 17:40-18:30 ◎ピラLower+ 湯浅	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB+ 古川 10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 古川 12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 湯浅 13:30-14:15 Boost Upper&Lower 鬼武 17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 古川 18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 古川 20:00-20:30 ◎ピラRefCore 鬼武 21:00-21:50 ◎ピラLower+ 鬼武	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 山口 10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 山口 11:50-12:20 ◎ピラcore 西田 12:50-13:20 ◎ピラBackStyle 西田 17:20-17:50 ◎ピラBackStyle 湯浅 18:20-19:05 Power Waist Shape 湯浅 19:40-20:30 ◎ピラLower+ 古川 21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 古川

【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JumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	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+