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

※2026年04月29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	-
		08:00–08:30 ◎ピラChestSR 高嶋		08:00–08:50 ◎ピラB+ 車	08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 三沢	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 松田			08:00–08:50 ◎ピラLower+ 車							08:00–08:30 ◎ピラRefBody 三沢							08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 車	
		09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 高嶋														09:00–09:30 ◎ピラChestSR 三沢								
	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 松田			09:20–09:50 ◎ピラRefCore 車	09:20–09:50 ◎ピラTotalBody 三沢	09:20–09:50 ◎ピラRefCore 松田	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 三沢	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 三沢	09:20–10:10 ◎ピラB+ 車		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 本宮	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 高嶋	09:30–10:20 ◎ピラB+ 松田	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 三沢	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 松田			09:30–10:20 ◎ピラLower+ 車	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 車	09:30–10:20 ◎ピラB+ 車	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 松田	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 三沢	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 車	
		10:00–10:50 ◎ピラLower+ 野口		10:20–10:50 ◎ピラChestSR 三沢	10:20–11:10 ◎ピラB+ 車	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 車	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 三沢	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 三沢	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 松田		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 本宮	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 高嶋	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 松田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 三沢	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 松田	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 松田		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 車	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 車	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 車	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 松田	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 三沢	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 三沢	
	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 松田			11:20–11:50 ◎ピラRefBody 高嶋	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 松田		11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 三沢									11:20–12:10 ◎ピラLower+ 松田								
	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 松田							11:50–12:20 ◎ピラRefCore 車	12:00–12:30 ◎ピラRefCore 松田		12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 松田	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 高嶋	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 高嶋	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 車	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 三沢			12:10–12:40 ◎ピラChestSR 三沢	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 三沢	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 高嶋	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 三沢	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 車	12:00–12:30 ◎ピラTotalBody 三沢	
		12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 高嶋		12:20–13:10 ◎ピラB&A+ 三沢														13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 三沢					13:00–13:30 ◎ピラRefCore 松田	
				13:40–14:10 ◎ピラTotalBody 三沢	13:20–13:50 ◎ピラRefCore 松田	13:20–13:50 ◎ピラRefCore 松田								13:10–14:00 ◎ピラB+ 車										
		14:10–14:40 ◎ピラChestSR 高嶋	定休日						14:00–14:50 ◎ピラB+ 三沢	定休日						14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 車	定休日								定休日
				14:40–15:10 ◎ピラRefBody 高嶋	14:20–15:10 ◎ピラB+ 松田	14:20–15:10 ◎ピラLower+ 松田																		
		15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 車							15:20–16:10 ◎ピラLower+ 車							15:40–16:30 ◎ピラWaist+ 車							15:10–15:40 ◎ピラRefCore 松田	
				15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 車	15:40–16:10 ◎ピラRefCore 車	15:40–16:30 ◎ピラB&A+ 高嶋									16:30–17:20 ◎ピラLower+ 車								16:10–17:00 ◎ピラB+ 松田	
		16:30–17:00 ◎ピラRefCore 車																16:40–17:10 ◎ピラTotalBody 三沢						
				17:00–17:30 ◎ピラRefCore 車	16:40–17:30 ◎ピラLower+ 車	17:00–17:30 ◎ピラRefBody 高嶋			16:40–17:30 ◎ピラB&A+ 三沢			17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 三沢	17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 高嶋			17:00–17:50 ◎ピラB+ 松田					17:00–17:50 ◎ピラB+ 三沢			
	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 車						17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 高嶋				17:20–18:10 ◎ピラLower+ 本宮			17:40–18:10 ◎ピラRefCore 車				17:40–18:10 ◎ピラRefCore 車	17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 三沢	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 本宮				
													18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 高嶋		17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 車						18:20–18:50 ◎ピラTotalBody 三沢			
	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 車						18:40–19:10 ◎ピラChestSR 高嶋	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 高嶋			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 本宮	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 三沢		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 車				18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 高嶋	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 車	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 高嶋			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 松田	
													19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 松田		19:10–19:40 ◎ピラRefCore 松田						19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 松田			
	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 三沢						19:40–20:30 ◎ピラB+ 松田	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 高嶋			20:00–20:30 ◎ピラChestSR 三沢	19:40–20:30 ◎ピラB+ 車		20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 高嶋	20:10–21:00 ◎ピラB+ 松田			20:00–20:30 ◎ピラChestSR 高嶋	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 三沢	19:40–20:30 ◎ピラB+ 車			20:00–20:30 ◎ピラRefCore 松田	
													20:40–21:30 ◎ピラLower+ 松田								20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 松田			
	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 三沢						21:00–21:30 ◎ピラRefCore 松田	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 高嶋			21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 三沢	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 車		21:00–21:30 ◎ピラRefBody 高嶋				21:00–21:30 ◎ピラRefBody 高嶋	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 三沢	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 車			21:00–21:30 ◎ピラChestSR 高嶋	

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	–
09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 三沢	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 三沢	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 三沢	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 髙嶋	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 三沢	08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 三沢 09:20-10:10 ◎ピラLower+ 松田	定休日
10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 三沢	10:30-11:00 ◎ピラChestSR 三沢 11:30-12:00 ◎ピラTotalBody 三沢	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 三沢 11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 車	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 髙嶋	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 三沢 11:50-12:20 ◎ピラRefBody 髙嶋	10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 車 12:00-12:50 ◎ピラB+ 松田	
12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 髙嶋	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 車				15:10-15:40 ◎ピラChestSR 三沢 16:10-17:00 ◎ピラB+ 松田	
17:00-17:50 ◎ピラB+ 松田			17:20-18:10 ◎ピラB+ 松田	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 車		
18:20-18:50 ◎ピラRefCore 松田	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 車	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 三沢	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 松田	18:20-18:50 ◎ピラRefCore 車		
19:20-20:10 ◎ピラLower+ 本宮	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 車	19:40-20:10 ◎ピラChestSR 三沢	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 車	19:20-20:10 ◎ピラB+ 松田		
20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 本宮	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 髙嶋	20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 車	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 車	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 松田		

【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RefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50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+