2026年6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06月14日02:01 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	－
						08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 鈴木							08:00–08:50 ◎ビラWaist+ 三沢							08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 三沢					
	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 荒木	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 助川	09:30–10:20 ◎ビラB+ 松田	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 高嶋	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 高橋	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 荒木		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 荒木	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 高橋	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 高嶋	●09:30–10:20 ◎ビラB+ 松田	09:30–10:15 Power Waist Shape 三沢	09:20–09:50 ◎ビラRefBody 三沢		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 荒木	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 三沢	09:30–10:20 ◎ビラB+ 車	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 高嶋	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 松田	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 荒木		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 荒木	09:30–10:15 Power Waist Shape 松田	
	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 荒木	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 助川	●10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 松田	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 高嶋	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 高橋	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 荒木		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 荒木	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 松田	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 高嶋	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 助川	10:45–11:15 ◎ビラTotalBody 三沢	10:20–11:10 ◎ビラB+ 松田		10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 三沢	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 車	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 助川	10:50–11:40 ◎ビラB+ 松田		10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 荒木		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 荒木	10:45–11:15 ◎ビラTotalBody 三沢	
				11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 助川						11:50–12:20 ◎ビラRefBody 三沢		11:55–12:25 ◎ビラRefCore 松田	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 松田			11:30–12:15 Power Waist Shape 三沢	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 三沢	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 助川	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 三沢				11:45–12:15 ◎ビラRefBody 三沢	
	12:05–12:55 ◎ビラB+ 高嶋	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 高嶋	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 三沢		12:10–12:40 ◎ビラRefBody 三沢	12:00–12:30 ◎ビラRefCore 松田		12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 三沢	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 三沢		12:10–13:00 ◎ビラLower+ 助川				12:10–12:40 ◎ビラChestSR 高嶋			11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 助川	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 三沢	12:00–12:45 Power Waist Shape 三沢		12:10–12:40 ◎ビラChestSR 高嶋		
				12:50–13:40 ◎ビラLower+ 助川	13:10–13:40 ◎ビラChestSR 三沢	●13:00–13:50 ◎ビラWaist+ 松田										12:45–13:35 ◎ビラLower+ 助川									
									13:10–14:00 ◎ビラLower+ 助川															
							定休日						14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 荒木	定休日		14:05–14:55 ◎ビラUpper+ 助川					定休日			臨時休業
									14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 助川											15:00–15:30 ◎ビラRefCore 松田				
						15:40–16:30 ◎ビラLower+ 高橋							15:40–16:30 ◎ビラLower+ 荒木												
			16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 助川							16:00–16:50 ◎ビラLower+ 助川							16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 助川				16:00–16:30 ◎ビラChestSR 三沢				
		17:00–17:50 ◎ビラLower+ 高橋		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 高橋		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 高橋					17:00–17:50 ◎ビラLower+ 高橋		17:00–17:30 ◎ビラRefCore 松田			17:20–17:50 ◎ビラRefCore 松田		17:00–17:50 ◎ビラLower+ 鈴木			17:00–17:45 Power Basic 三沢			
			●17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 松田		17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 三沢			17:25–18:10 Power Basic 三沢	17:25–17:55 ◎ビラTotalBody 三沢	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 三沢							17:30–18:15 Power Waist Shape 三沢		17:20–18:10 ◎ビラB+ 松田					
	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 野口	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 高橋	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 松田	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 高橋	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 三沢			18:40–19:10 ◎ビラRefBody 三沢	18:25–19:10 Power Basic 三沢	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 三沢	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 高橋	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 松田			18:25–19:15 ◎ビラB&A+ 高嶋	18:20–19:10 ◎ビラB+ 松田	18:45–19:30 Power Basic 三沢	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 鈴木	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 松田			18:45–19:30 Power Basic 車	18:25–19:15 ◎ビラWaist+ 松田	
	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 野口	19:40–20:30 ◎ビラB+ 高嶋	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 三沢	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 三沢	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 高橋			19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 平田	●19:40–20:30 ◎ビラLower+ 松田	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 高橋	●19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 松田	19:40–20:25 Power Waist Shape 松田			19:45–20:30 Power Basic 松田	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 野口	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 松田	19:40–20:30 ◎ビラB+ 車	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 車			20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 高嶋	19:45–20:30 Power Basic 車	
	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 野口	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 高嶋	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 三沢	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 三沢	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 高橋			21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 平田	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 松田	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 高橋	●21:00–21:50 ◎ビラB+ 松田	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 高橋			21:00–21:45 Power Waist Shape 松田	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 野口	21:00–21:50 ◎ビラB+ 松田	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 車	21:00–21:45 Power Basic 車			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 高嶋	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 車	

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	Aスタジオ
		08:00-08:30 ◎ピラTotalBody 三沢	定休日		
		09:00-09:30 ◎ピラChestSR 三沢			
09:30-10:15 Power Waist Shape 車	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 前田			09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 荒木	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 車
		10:00-10:50 ◎ピラWaist+ 松田			
10:45-11:35 ◎ピラLower+ 助川	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 前田			10:50-11:40 ◎ピラLower+ 荒木	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 松田
		11:20-12:10 ◎ピラB+ 松田			
12:05-12:55 ◎ピラUpper+ 助川	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 松田			12:10-12:40 ◎ピラRefCore 車	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 助川
					13:10-14:00 ◎ピラLower+ 助川
		14:25-15:15 ◎ピラLower+ 荒木			
		15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 荒木			
		17:00-17:30 ◎ピラRefCore 車			
17:40-18:10 ◎ピラRefCore 車	17:45-18:30 Power Basic 車			17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 三沢	
					18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 髙嶋
18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 車	19:00-19:30 ◎ピラRefCore 車			18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 三沢	
				19:40-20:10 ◎ピラChestSR 熊谷	19:40-20:10 ◎ピラTotalBody 髙嶋
20:00-20:30 ◎ピラChestSR 三沢	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 関口				
				20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 熊谷	20:40-21:30 ◎ピラWaist+ 三沢
21:00-21:30 ◎ピラRefBody 三沢	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 関口				

【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	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
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+