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

※2026年04月23日02:02 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	–
	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 佐野	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 佐野	定休日	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 渡邉	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 佐野	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 佐野	09:30–10:20 ◎ピラB+ 小林	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 渡邉	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 渡邉	定休日	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 湯浅	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 佐野	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 湯浅	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 佐野	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 湯浅	09:00–09:50 ◎ピラB+ 湯浅	定休日	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 渡邉	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 渡邉	09:30–10:20 ◎ピラB+ 小林	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 佐野	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 佐野	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 渡邉	定休日
		10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 佐野		10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 小林	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 佐野	10:20–10:50 ◎ピラHipLine 湯浅		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 渡邉	10:20–10:50 ◎ピラRefBody 渡邉							10:20–10:50 ◎ピラStretchC 湯浅						10:20–10:50 ◎ピラRefBody 渡邉	
	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 渡邉						10:50–11:35 Boost Upper&Lower 小林		11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 湯浅		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 湯浅	10:50–11:20 ◎ピラControlF 佐野	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 湯浅	10:30–11:20 ◎ピラB+ 佐野	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 湯浅	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 渡邉		10:50–11:40 ◎ピラB+ 渡邉	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 渡邉	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 小林	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 佐野	10:50–11:35 Power Basic 佐野	11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 佐野	
	11:50–12:40 ◎ピラB+ 渡邉	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 小林		11:50–12:40 ◎ピラB+ 佐野	11:40–12:10 ◎ピラHipLine 湯浅		12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 小林	11:50–12:20 ◎ピラControlF 湯浅			12:10–12:40 ◎ピラcore 小林	11:50–12:35 Power Basic 渡邉		11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 佐野	12:10–12:40 ◎ピラControlF 湯浅			12:10–12:40 ◎ピラHipLine 渡邉	11:50–12:40 ◎ピラB+ 渡邉	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 小林	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 佐野	12:10–12:40 ◎ピラControlF 湯浅		
		12:40–13:10 ◎ピラRefCore 佐野			12:40–13:10 ◎ピラBackStyle 湯浅	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 渡邉			12:20–13:10 ◎ピラB&A+ 湯浅							12:40–13:25 Boost Upper&Lower 渡邉							12:40–13:25 Power Basic 佐野	
				15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 渡邉	15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 湯浅	15:40–16:30 ◎ピラLower+ 佐野			15:40–16:30 ◎ピラB+ 小林							16:00–16:30 ◎ピラControlF 佐野							16:00–16:30 ◎ピラRefCore 渡邉	
		15:20–16:10 ◎ピラH&L+ 渡邉																						
		16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 渡邉		16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 渡邉	16:40–17:25 Power Basic 小林	17:00–17:50 ◎ピラB+ 渡邉			17:00–17:30 ◎ピラRefCore 小林							17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 小林							17:00–17:50 ◎ピラB+ 小林	
	17:30–18:00 ◎ピラChestSR 湯浅							17:30–18:00 ◎ピラStretchC 湯浅			17:30–18:00 ◎ピラControlF 湯浅		17:30–18:00 ◎ピラcore 小林		17:30–18:00 ◎ピラcore 小林				17:30–18:00 ◎ピラStretchC 湯浅	17:30–18:00 ◎ピラHipLine 渡邉		17:30–18:00 ◎ピラcore 小林		
		18:00–18:50 ◎ピラB+ 小林		17:40–18:25 Boost Upper&Lower 佐野	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 小林	18:20–18:50 ◎ピラBackStyle 湯浅	18:20–19:05 Power Basic 佐野	18:30–19:20 ◎ピラB+ 湯浅	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 小林		18:30–19:00 ◎ピラRefBody 渡邉	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 渡邉	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 小林	18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 渡邉	18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 小林	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 小林		18:30–19:00 ◎ピラBackStyle 湯浅	18:30–19:20 ◎ピラB+ 湯浅	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 渡邉	18:30–19:00 ◎ピラRefCore 小林	18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 小林	18:20–18:50 ◎ピラTotalBody 小林	
	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 小林																							
	19:50–20:20 ◎ピラTotalBody 湯浅					19:40–20:30 ◎ピラLower+ 佐野		19:50–20:20 ◎ピラRefCore 小林			19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 渡邉	19:50–20:20 ◎ピラTotalBody 小林	19:50–20:35 Power Basic 渡邉	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 渡邉	19:50–20:40 ◎ピラB+ 佐野			19:30–20:20 ◎ピラLower+ 湯浅	19:50–20:20 ◎ピラControlF 湯浅	19:50–20:35 Power Basic 湯浅	19:30–20:15 Boost Upper&Lower 小林	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 湯浅		
	20:50–21:35 Power Basic 湯浅					21:00–21:30 ◎ピラRefCore 佐野		20:50–21:35 Boost Upper&Lower 小林			20:50–21:35 Boost Upper&Lower 小林	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 小林	21:10–21:40 ◎ピラRefCore 渡邉	21:10–21:40 ◎ピラRefBody 渡邉	21:10–21:40 ◎ピラBackStyle 佐野			20:50–21:40 ◎ピラWaist+ 佐野	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 佐野	21:10–21:40 ◎ピラRefCore 湯浅	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 小林	21:10–21:40 ◎ピラTotalBody 湯浅		

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	–
					09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 湯浅	定休日
09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 湯浅	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 湯浅	09:30-10:20 ◎ビラB+ 佐野	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 小林	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 小林		
					10:20-10:50 ◎ビラRefBody 湯浅	
10:50-11:40 ◎ビラB+ 湯浅	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 湯浅	10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 佐野	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 小林	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 湯浅		
					11:20-12:10 ◎ビラWaist+ 渡邉	
	11:50-12:20 ◎ビラChestSR 湯浅	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 佐野	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 湯浅	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 湯浅		
					12:40-13:25 Power Basic 小林	
					16:10-16:40 ◎ビラRefCore 小林	
					17:10-18:00 ◎ビラLower+ 渡邉	
17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 渡邉	17:30-18:00 ◎ビラcore 小林		17:30-18:00 ◎ビラBackStyle 佐野	17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 小林		
18:50-19:40 ◎ビラH&L+ 渡邉	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 小林	18:30-19:00 ◎ビラRefCore 渡邉	18:30-19:20 ◎ビラLower+ 佐野	18:50-19:20 ◎ビラTotalBody 佐野		
20:10-20:40 ◎ビラRefCore 小林	19:50-20:35 Power Basic 渡邉	19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 渡邉	19:50-20:20 ◎ビラChestSR 湯浅	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 渡邉		
21:10-21:40 ◎ビラTotalBody 小林	21:10-21:40 ◎ビラRefBody 渡邉	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 渡邉	20:50-21:35 Power Basic 湯浅	21:10-21:40 ◎ビラRefCore 渡邉		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30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+