2026年6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05月24日02:08 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
						08:00–08:50 ◎ビラB+ 佐野							08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 渡邉							08:00–08:30 ◎ビラRefBody 渡邉				
	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 渡邉	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 渡邉	09:30–10:20 ◎ビラB+ 小林	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 佐野	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 佐野	09:20–09:50 ◎ビラcore 佐野		09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 渡邉	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 渡邉	09:30–10:20 ◎ビラB+ 佐野	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 佐野	09:30–10:20 ◎ビラB+ 渡邉	09:20–10:05 Power Basic 渡邉		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 高橋	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 佐野	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 佐野	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 小林	09:30–10:20 ◎ビラB+ 小林	09:00–09:45 Power Basic 渡邉		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 高橋	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 矢野	09:30–10:00 ◎ビラControlF 佐野
		10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 渡邉	10:50–11:20 ◎ビラcore 小林		10:50–11:20 ◎ビラStretchC 佐野	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 渡邉			10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 渡邉	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 佐野			10:40–11:10 ◎ビラRefBody 佐野			10:50–11:20 ◎ビラStretchC 佐野		10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 小林	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 小林	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 小林					10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 佐野
	10:50–11:40 ◎ビラB+ 渡邉			10:50–11:40 ◎ビラB+ 佐野				10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 高橋			10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 高橋				10:50–11:40 ◎ビラLower+ 高橋							10:50–11:40 ◎ビラLower+ 高橋	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 矢野	
						11:40–12:10 ◎ビラRefCore 渡邉							11:40–12:25 Boost Upper&Lower 佐野							11:20–12:10 ◎ビラLower+ 佐藤				
	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 渡邉	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 矢野	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 佐藤	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 矢野	11:50–12:40 ◎ビラB+ 渡邉			12:10–13:00 ◎ビラLower+ 高橋	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 矢野	11:50–12:35 Power Basic 渡邉	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 高橋				12:10–12:40 ◎ビラcore 小林	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 矢野	12:10–12:40 ◎ビラHipLine 渡邉	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 矢野	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 佐藤			12:10–12:55 Power Basic 小林	11:50–12:40 ◎ビラB+ 渡邉	
													14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 佐藤							14:45–15:35 ◎ビラUpper+ 佐藤				
						14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 矢野							16:00–16:50 ◎ビラLower+ 佐藤							16:00–16:30 ◎ビラTotalBody 小林				
						16:10–16:40 ◎ビラRefBody 佐野																		
	17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 小林	17:30–18:00 ◎ビラRefCore 渡邉	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 矢野	17:10–17:40 ◎ビラTotalBody 小林	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 矢野	17:10–17:55 Power Basic 渡邉		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 矢野	17:20–17:50 ◎ビラcore 小林	17:30–18:15 Power Basic 小林	17:00–17:50 ◎ビラB+ 小林		17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 佐野		17:20–17:50 ◎ビラHipLine 渡邉	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 矢野	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 矢野	17:20–17:50 ◎ビラControlF 佐野	17:20–17:50 ◎ビラcore 佐野	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 小林		17:30–18:00 ◎ビラRefBody 渡邉	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 種橋	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 渡邉
	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 小林	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 矢野	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 矢野	18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 小林	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 矢野			18:20–19:10 ◎ビラLower+ 矢野	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 小林	18:50–19:40 ◎ビラB&A+ 小林	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 小林	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 矢野			18:20–19:05 Boost Upper&Lower 渡邉	18:40–19:25 Power Basic 小林	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 矢野	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 渡邉	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 佐藤			18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 渡邉	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 種橋	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 渡邉
	19:50–20:40 ◎ビラB+ 佐野	19:50–20:40 ◎ビラB+ 佐野	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 渡邉	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 矢野	19:50–20:35 Power Basic 小林			19:40–20:25 Boost Upper&Lower 小林	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 矢野	20:10–21:00 ◎ビラB+ 渡邉	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 矢野	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 矢野			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 矢野	20:00–20:50 ◎ビラB&A+ 小林	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 渡邉	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 矢野	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 矢野			19:50–20:40 ◎ビラB+ 小林	20:00–20:30 ◎ビラcore 小林	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 矢野
	21:10–21:40 ◎ビラControlF 佐野	21:10–21:40 ◎ビラBackStyle 佐野	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 渡邉	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 矢野	21:10–21:40 ◎ビラcore 小林			21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 小林	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 矢野	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 渡邉	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 矢野	21:10–21:40 ◎ビラcore 小林			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 矢野	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 渡邉	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 渡邉	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 矢野	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 矢野			21:10–21:40 ◎ビラRefCore 小林	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 小林	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 矢野

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	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 矢野 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林 12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小林 17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 佐野 18:20-19:05 Boost Upper&Lower 佐野 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙橋 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 髙橋	08:00-08:45 Power Basic 小林 09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小林 10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 矢野 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 矢野 15:40-16:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐野 17:00-17:45 Boost Upper&Lower 矢野	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 矢野 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 矢野 12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 渡邉 17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 種橋 18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 種橋 20:00-20:45 Boost Upper&Lower 小林 21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 小林	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邉 10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 渡邉 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 渡邉 17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 小林 18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 小林 19:40-20:25 Boost Upper&Lower 佐野 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 佐野

【マシンピラティス】

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