2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 戸越公園店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月29日02:03 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 近藤	09:00–09:50 ◎ピラB+ 清水	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 牧野	08:30–09:20 ◎ピラB+ 清水		09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 牧野	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 清水	09:00–09:50 ◎ピラB+ 牧野	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 牧野	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 清水	08:30–09:20 ◎ピラLower+ 牧山		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 牧野	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 川添	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 牧山	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 牧野	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 川添	08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 牧山		09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 牧野	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 牧野	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 牧山	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 牧野	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 川添
	10:30–11:20 ◎ピラB+ 近藤	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 清水	10:30–11:20 ◎ピラB+ 牧野	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 清水		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 牧野	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 清水	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 牧野	10:30–11:20 ◎ピラB+ 清水	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 牧野	10:00–10:50 ◎ピラB+ 清水		10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 牧野	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 川添	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 牧山	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 牧野	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 牧山	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 牧山		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 牧野	10:10–11:00 ◎ピラWaist+ 牧野	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 牧野	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 牧山	10:10–11:00 ◎ピラB&A+ 川添
	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 近藤	12:00–12:50 ◎ピラB+ 川添	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 清水	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 川添		12:00–12:50 ◎ピラB+ 牧山	12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 牧野	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 清水	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 清水		11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 清水		12:00–12:50 ◎ピラLower+ 川添	12:00–12:50 ◎ピラB&A+ 川添	12:00–12:50 ◎ピラWaist+ 川添	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 牧山	12:00–12:50 ◎ピラB+ 牧山	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 牧野		12:00–12:50 ◎ピラWaist+ 牧山	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 川添		12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 牧山	11:40–12:30 ◎ピラB+ 清水
	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 川添	17:10–18:00 ◎ピラB+ 牧野	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 牧山	14:30–15:20 ◎ピラB+ 川添		17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 牧山	17:10–18:00 ◎ピラB&A+ 川添	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 牧山	17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 川添		14:30–15:20 ◎ピラB&A+ 清水		17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 清水	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 清水	17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 牧野	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 牧山	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 川添	14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 牧野		17:30–18:20 ◎ピラB+ 牧山	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 川添		13:30–14:00 ◎ピラRefCore 牧山	
	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 川添	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 牧野	18:40–19:30 ◎ピラB+ 牧山	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 牧山		18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 川添	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 川添	18:40–19:30 ◎ピラB+ 牧山	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 川添	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 川添	16:00–16:50 ◎ピラB+ 川添		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 清水	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 清水	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 牧野	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 川添	18:40–19:30 ◎ピラB+ 清水	16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 清水		17:30–18:20 ◎ピラB+ 牧山	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 清水	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 川添	17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 清水	17:30–18:00 ◎ピラRefCore 清水
	20:10–21:00 ◎ピラB+ 川添	20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 牧野	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 牧山	17:30–18:20 ◎ピラB+ 牧山		20:10–21:00 ◎ピラLower+ 川添	20:10–21:00 ◎ピラB+ 川添	20:10–21:00 ◎ピラWaist+ 牧山	20:10–21:00 ◎ピラB+ 牧山	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 牧山	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 川添		20:10–21:00 ◎ピラB&A+ 清水	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 牧野	20:10–21:00 ◎ピラH&L+ 清水	20:10–21:00 ◎ピラB+ 川添	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 清水	17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 清水		19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 牧山	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 清水		19:00–19:50 ◎ピラB&A+ 清水	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 清水
																				20:30–21:00 ◎ピラRefCore 川添	20:10–21:00 ◎ピラWaist+ 清水	20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 川添	20:30–21:00 ◎ピラRefBody 牧野	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 牧山

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
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
08:30-09:20 ◎ピラB&A+ 清水	定休日	09:00-09:50 ◎ピラB+ 牧野	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 川添	08:30-09:00 ◎ピラRefCore 川添	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 伊佐野
10:00-10:30 ◎ピラRefBody 清水		10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 牧野	10:30-11:00 ◎ピラRefCore 川添	09:40-10:30 ◎ピラB+ 川添	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 牧野
11:10-12:00 ◎ピラWaist+ 川添		12:00-12:30 ◎ピラRefBody 川添	11:40-12:30 ◎ピラB+ 牧野	11:10-12:00 ◎ピラLower+ 牧山	12:00-12:30 ◎ピラRefBody 伊佐野
12:40-13:10 ◎ピラRefCore 清水		13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 川添	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 永井	12:40-13:10 ◎ピラRefBody 清水	
14:50-15:40 ◎ピラB+ 牧山				14:50-15:40 ◎ピラWaist+ 川添	
16:20-16:50 ◎ピラRefCore 牧山				16:20-16:50 ◎ピラRefCore 牧山	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 清水
17:30-18:20 ◎ピラLower+ 牧山		17:30-18:20 ◎ピラLower+ 牧山	17:30-18:00 ◎ピラRefCore 牧山	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 牧山	18:30-19:20 ◎ピラB+ 清水
		19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 清水	18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 牧山		20:00-20:30 ◎ピラRefCore 清水
		20:30-21:00 ◎ピラRefCore 牧山	20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 牧山		

【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RefBody	Refresh Body	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+