2026年5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05月01日02:04 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	－
		08:30-09:20 ◎ビラLower+ 牧山		08:30-09:20 ◎ビラLower+ 永井	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 永井	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 永井			08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 永井							08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 永井							08:30-09:20 ◎ビラLower+ 永井	
	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 永井						09:00-09:50 ◎ビラLower+ 清水	09:00-09:50 ◎ビラB+ 牧野			09:00-09:50 ◎ビラLower+ 牧山	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 牧山	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 小手川	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 永井	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 牧山			09:00-09:50 ◎ビラLower+ 山本	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 永井	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 永井	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 清水	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 山本	
		10:00-10:30 ◎ビラRefCore 牧山		10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 永井	10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 永井	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 永井			10:00-10:50 ◎ビラLower+ 牧山							10:00-10:50 ◎ビラLower+ 永井							10:00-10:50 ◎ビラB&A+ 清水	
	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 永井						10:30-11:00 ◎ビラControlF 清水	10:30-11:00 ◎ビラRefBody 牧野			10:30-11:20 ◎ビラB+ 牧山	10:30-11:20 ◎ビラB+ 牧山	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 小手川	10:30-11:00 ◎ビラRefCore 牧山	10:30-11:20 ◎ビラB+ 牧野			10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 山本	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 永井	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 清水	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 清水	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 山本	
		11:10-12:00 ◎ビラWaist+ 清水																						
	11:30-12:20 ◎ビラB+ 牧山			11:30-12:20 ◎ビラB+ 牧山	●11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 牧山	11:30-12:20 ◎ビラB+ 清水	11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 牧野	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 永井	11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 牧山					11:40-12:30 ◎ビラWaist+ 牧山			11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 牧野						11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 牧山	
	12:00-12:30 ◎ビラRefBody 牧野										12:00-12:30 ◎ビラControlF 清水		12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 小手川		12:00-12:30 ◎ビラRefCore 牧山			12:00-12:30 ◎ビラRefBody 山本	12:00-12:50 ◎ビラWaist+ 牧山	12:00-12:30 ◎ビラControlF 清水		12:00-12:30 ◎ビラRefCore 清水		

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 ◎ピラH&L+ 牧山	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 若杉	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 永井	09:00-09:50 ◎ピラB+ 清水	09:00-09:50 ◎ピラB+ 牧山	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 牧山	定休日
10:30-11:20 ◎ピラB+ 牧野	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 若杉	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 永井	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 永井	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 清水	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 牧山	
12:00-12:30 ◎ピラRefCore 牧野		12:00-12:30 ◎ピラRefBody 清水	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 永井	12:00-12:30 ◎ピラRefCore 清水	11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 牧野	
	16:00-16:50 ◎ピラWaist+ 清水				14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 清水	
17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 永井				17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 牧山	16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 永井	
	17:30-18:20 ◎ピラB+ 清水	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 永井	17:30-18:00 ◎ピラRefCore 清水		17:30-18:20 ◎ピラLower+ 永井	
18:30-19:20 ◎ピラLower+ 永井			18:40-19:30 ◎ピラLower+ 牧山	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 永井		
	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 牧山	19:00-19:30 ◎ピラRefCore 牧野				
20:00-20:50 ◎ピラB+ 牧山	20:30-21:00 ◎ピラRefCore 牧山	20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 牧野	20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 牧山	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 永井		

【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
3.5	◎ピラ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+