2026年6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06月19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	Aスタジオ
	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 清水	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 清水	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 岡田	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 永井	09:00–09:50 ◎ピラB+ 清水	08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 上野	定休日	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 永井	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 清水	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 清水	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 上野	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 岡田	08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 上野	定休日	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 上野	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 清水	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 上野	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 永井	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 永井	08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 岡田	定休日	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 上野	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 清水	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 上野
	10:30–11:20 ◎ピラB+ 清水	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 清水	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 岡田	10:20–11:10 ◎ピラB+ 牧野	10:20–10:50 ◎ピラRefCore 清水	09:50–10:40 ◎ピラLower+ 上野		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 上野	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 清水	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 清水	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 上野	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 岡田	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 上野		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 上野	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 清水	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 永井	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 岡田	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 永井	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 岡田		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 上野	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 上野	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 岡田
		11:40–12:30 ◎ピラLower+ 岡田		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 永井	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 上野	11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 上野				11:40–12:10 ◎ピラRefCore 牧野			●11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 永井						11:50–12:20 ◎ピラStretchC 牧野	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 岡田			
	12:00–12:30 ◎ピラRefBody 清水		12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 岡田					12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 上野	12:00–12:30 ◎ピラRefBody 清水		12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 上野	12:00–12:30 ◎ピラRefCore 牧野			12:00–12:50 ◎ピラLower+ 上野	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 上野	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 上野	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 永井				12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 上野	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 上野	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 岡田
	13:00–13:30 ◎ピラStretchC 牧野								13:00–13:30 ◎ピラStretchC 牧野			13:00–13:30 ◎ピラStretchC 牧野					13:20–13:50 ◎ピラRefBody 清水				13:20–13:50 ◎ピラRefCore 清水		13:20–14:10 ◎ピラLower+ 上野
								13:30–14:20 ◎ピラLower+ 岡田			13:30–14:20 ◎ピラLower+ 永井						13:30–14:20 ◎ピラLower+ 上野						
						14:30–15:20 ◎ピラB&A+ 清水							14:20–14:50 ◎ピラRefBody 清水							14:00–14:30 ◎ピラRefCore 牧野				
													15:20–16:10 ◎ピラH&L+ 清水							15:00–15:50 ◎ピラB&A+ 清水			
						15:50–16:20 ◎ピラRefCore 清水									16:20–16:50 ◎ピラRefCore 牧野									
			16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 上野									16:30–17:20 ◎ピラLower+ 上野	16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 牧野							16:20–17:10 ◎ピラLower+ 清水		16:40–17:30 ◎ピラLower+ 永井	
	17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 牧野	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 清水		17:00–17:30 ◎ピラStretchC 牧野	17:00–17:30 ◎ピラRefBody 清水	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 岡田		17:00–17:30 ◎ピラRefBody 清水	16:50–17:20 ◎ピラRefCore 牧野		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 岡田					17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 牧野						17:00–17:50 ◎ピラLower+ 岡田		17:00–17:30 ◎ピラRefCore 牧野
															17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 岡田		17:30–18:00 ◎ピラRefCore 清水						
			17:50–18:40 ◎ピラLower+ 上野						17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 永井			17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 上野					17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 岡田			17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 永井				
	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 牧野	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 牧野		18:00–18:50 ◎ピラLower+ 永井	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 牧野	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 岡田		18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 清水		18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 岡田	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 岡田		18:00–18:50 ◎ピラB+ 牧野		18:20–18:50 ◎ピラRefCore 牧野						18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 永井	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 永井
			19:10–20:00 ◎ピラWaist+ 清水						19:10–20:00 ◎ピラLower+ 岡田			19:10–20:00 ◎ピラWaist+ 清水			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 岡田	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 清水		18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 清水			18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 岡田		
	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 永井	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 上野		19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 岡田	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 永井			19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 岡田							19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 岡田		19:00–19:50 ◎ピラLower+ 岡田					19:20–20:10 ◎ピラLower+ 岡田	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 永井
			20:30–21:00 ◎ピラRefBody 清水						20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 岡田	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 上野	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 岡田	20:30–21:00 ◎ピラRefBody 清水			20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 永井		20:10–21:00 ◎ピラB+ 牧野	20:20–21:10 ◎ピラUpper+ 上野	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 岡田			20:00–20:50 ◎ピラLower+ 岡田		
	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 永井	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 上野		20:40–21:30 ◎ピラLower+ 岡田	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 永井			20:40–21:30 ◎ピラLower+ 岡田							20:40–21:30 ◎ピラLower+ 岡田							20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 永井	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 永井

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
		08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 清水			
	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡田			09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡田	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 清水
		10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 清水			
	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡田			10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡田	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 清水
		11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡田			
	12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 清水			12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永井	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 牧野
				13:20-13:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 牧野	13:20-13:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 牧野
臨時休業		14:20-14:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 清水	定休日		
		15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永井			
	16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 清水	16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永井			17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永井
	17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 上野	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 上野		18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 上野	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永井
	19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 上野			19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 上野	20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永井
	20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永井			20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 上野	

【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RefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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+