2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 京橋店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月14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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)		11日(日)	12日(月)		13日(火)		14日(水)	
	–	–	–	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	–	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	10分 08:00-08:30 Rin-Ballet 中嶋												08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 米田		定休日	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 門野					
				09:00-09:50 ◎ピラA+ 中嶋		10分 09:30-10:20 ◎ピラA+ 盛光		09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 金山		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 金山		09:30-10:20 ◎ピラJumpM 河南		09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 金山		09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 米田			09:20-09:50 ◎ピラRefCore 門野		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 米田		09:30-10:00 Cardio Reform Blast 中嶋	
				10分 10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 盛光		10分 10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 盛光		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 金山		10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 金山		10:50-11:40 ◎ピラB+ 金山		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 金山		10:40-11:10 ◎ピラTotalBody 河南	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 平島		10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 米田		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 米田		10:30-11:00 ◎ピラRefBody 金山	
				10分 11:20-11:50 ◎ピラPerBackBody 盛光	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 平島	11:50-12:20 Cardio Reform Blast 中嶋										11:40-12:30 ◎ピラA+ 盛光			11:30-12:20 ◎ピラB+ 米田	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 鷹羽				11:30-12:20 ◎ピラLower+ 金山	
				12:20-12:50 ◎ピラcore 盛光	12:20-13:10 ◎ピラLower+ 平島	10分 12:50-13:20 ◎ピラChestSR 中嶋		12:10-12:40 ◎ピラHipLine 盛光		12:10-12:40 ◎ピラcore 盛光		12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 金山		12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 金山			12:00-12:50 ◎ピラLower+ 平島				12:10-12:40 ◎ピラRefBody 米田			
				13:20-14:10 ◎ピラJumpM 河南				13:10-13:40 ◎ピラStretchC 盛光		13:10-14:00 ◎ピラA+ 盛光		13:30-14:20 ◎ピラLower+ 金山		13:30-14:00 ◎ピラTotalBody 河南		13:20-14:10 ◎ピラH&L+ 米田			12:50-13:40 ◎ピラLower+ 米田	13:20-13:50 ◎ピラRefBody 鷹羽	13:10-13:40 ◎ピラControlF 盛光			
						13:50-14:40 ◎ピラWaist+ 平島		14:10-14:40 ◎ピラPerBackBody 盛光		14:30-15:00 ◎ピラTotalBody 河南		14:50-15:20 ◎ピラRefBody 米田		14:30-15:00 ◎ピラPerBackBody 河南		14:40-15:10 ◎ピラPerBackBody 河南	14:30-15:20 ◎ピラB+ 門野		14:10-14:40 ◎ピラBackStyle 中嶋		14:10-14:40 ◎ピラChestSR 盛光			
						15:10-16:00 ◎ピラB&A+ 平島													15:10-15:40 Cardio Reform Blast 中嶋					
				15:40-16:10 ◎ピラChestSR 河南												15:40-16:30 ◎ピラLower+ 平島	16:00-16:30 ◎ピラRefCore 門野							
				16:40-17:10 ◎ピラRefCore 平島				16:20-16:50 ◎ピラTotalBody 河南											16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 鷹羽		16:20-17:10 ◎ピラLower+ 鷹羽			
																17:00-17:30 ◎ピラcore 盛光								
				17:40-18:30 ◎ピラH&L+ 河南			17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 米田	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 米田		17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 平島	17:50-18:20 ◎ピラChestSR 門野		17:50-18:40 ◎ピラB&A+ 門野	17:30-18:00 ◎ピラHipLine 盛光					17:30-18:20 ◎ピラJumpM 中嶋		17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 河南			
						18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 平島		18:40-19:10 ◎ピラRefBody 米田	18:50-19:20 ◎ピラChestSR 河南	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 米田		18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 米田		18:30-19:00 ◎ピラChestSR 盛光			18:00-18:30 ◎ピラChestSR 門野				18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 河南		18:30-19:20 ◎ピラB&A+ 鷹羽	
							19:00-19:50 ◎ピラLower+ 米田				19:00-19:50 ◎ピラWaist+ 門野													19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 米田
				19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 門野				19:40-20:30 ◎ピラLower+ 門野		19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 米田		19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 平島	19:20-20:10 ◎ピラLower+ 門野		19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 平島						19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 鷹羽		19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 鷹羽	
							20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 米田		20:00-20:50 ◎ピラJumpM 河南		20:30-21:20 ◎ピラB&A+ 門野													20:30-21:20 ◎ピラB+ 米田
						21:00-21:50 ◎ピラB+ 門野		21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 門野		21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 米田		21:00-21:50 ◎ピラB+ 米田	20:50-21:20 ◎ピラChestSR 門野		20:50-21:40 ◎ピラLower+ 平島						21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 鷹羽		21:10-21:40 ◎ピラRefBody 河南		

15日(木)		16日(金)		17日(土)		18日(日)	19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)		25日(日)	26日(月)		27日(火)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 鷹羽		09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 金山		08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 鷹羽		定休日	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 河南		10分 09:30-10:00 ◎ビラChestSR 門野		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 門野		10分 09:30-10:00 Rin-Ballet 中嶋		09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 米田		08:00-08:50 ◎ビラLower+ 米田		定休日	10分 09:30-10:00 ◎ビラChestSR 河南		09:30-10:20 ◎ビラJumpM 河南	
10:50-11:40 ◎ビラLower+ 鷹羽		10:50-11:40 ◎ビラB+ 金山		09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 鷹羽			10分 10:30-11:20 ◎ビラA+ 河南		10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 門野		10:50-11:40 ◎ビラB+ 門野		10分 10:30-11:00 Cardio Reform Blast 中嶋		10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 米田		09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 米田			10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 河南		10:50-11:20 ◎ビラStretchC 平岡	
12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 鷹羽		12:10-12:40 ◎ビラRefBody 金山		10:40-11:10 ◎ビラRefBody 鷹羽	11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 門野		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 門野		11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 盛光		12:10-13:00 ◎ビラJumpM 河南		11:30-12:20 ◎ビラLower+ 平岡		12:10-12:40 ◎ビラRefBody 米田		10分 11:40-12:30 ◎ビラA+ 盛光	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 鷹羽		11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 河南		10分 11:50-12:20 ◎ビラControlF 平岡	
13:30-14:20 ◎ビラLower+ 米田		10分 13:10-13:40 ◎ビラChestSR 中嶋		11:40-12:30 ◎ビラJumpM 河南	12:30-13:00 ◎ビラRefCore 門野		13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 門野		10分 12:50-13:40 ◎ビラA+ 盛光		13:30-14:00 ◎ビラTotalBody 河南		12:50-13:40 ◎ビラB+ 平岡		13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 盛光		13:00-13:30 ◎ビラStretchC 盛光	12:20-13:10 ◎ビラH&L+ 鷹羽		12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 米田		13:00-13:50 ◎ビラLower+ 門野	
14:50-15:20 ◎ビラRefBody 中嶋		14:10-14:40 ◎ビラRefCore 中嶋		10分 13:00-13:30 ◎ビラChestSR 河南									14:10-14:40 ◎ビラPerBackBody 中嶋		14:10-14:40 ◎ビラHipLine 盛光		14:00-14:30 ◎ビラcore 盛光	13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 鷹羽				14:20-14:50 ◎ビラPerBackBody 河南	
				10分 14:00-14:30 ◎ビラTotalBody 河南											15:10-16:00 ◎ビラUpper+ 鷹羽		15:40-16:10 ◎ビラTotalBody 河南						
				10分 15:20-16:10 ◎ビラA+ 盛光							16:20-16:50 ◎ビラRefBody 金山		16:20-17:10 ◎ビラH&L+ 金山		16:30-17:00 ◎ビラRefBody 鷹羽		10分 16:40-17:10 ◎ビラPerBackBody 河南					10分 16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 河南	
				16:40-17:10 ◎ビラStretchC 盛光							10分 17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 金山						10分 17:40-18:30 ◎ビラJumpM 河南			10分 17:20-18:10 ◎ビラA+ 盛光		17:20-18:10 ◎ビラLower+ 鷹羽	
17:40-18:10 ◎ビラTotalBody 河南	17:30-18:00 ◎ビラRefBody 米田	17:20-17:50 ◎ビラcore 中嶋		17:40-18:30 ◎ビラB+ 門野			17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 盛光		10分 17:40-18:10 ◎ビラControlF 平岡	18:10-18:40 ◎ビラRefBody 金山		17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 鷹羽	17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 鷹羽		17:40-18:10 ◎ビラRefCore 門野								
18:40-19:30 ◎ビラA+ 河南	18:50-19:40 ◎ビラLower+ 米田	10分 18:20-18:50 Rin-Ballet 中嶋					19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 盛光		18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 鷹羽	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 金山	18:40-19:30 ◎ビラB+ 金山	19:20-20:10 ◎ビラWaist+ 鷹羽	10分 19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 平岡	18:50-19:40 ◎ビラLower+ 門野	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 門野				18:40-19:10 ◎ビラBackStyle 盛光	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 金山	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 鷹羽	18:30-19:00 ◎ビラChestSR 門野
20:00-20:30 Rin-Ballet 中嶋	20:20-21:10 ◎ビラB&A+ 米田	19:20-19:50 ◎ビラTotalBody 盛光	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 米田				10分 20:00-20:30 ◎ビラControlF 平岡		20:00-20:50 ◎ビラB&A+ 鷹羽		10分 20:00-20:50 ◎ビラA+ 盛光		20:00-20:30 ◎ビラRefBody 金山	20:30-21:00 ◎ビラChestSR 門野	10分 20:00-20:30 ◎ビラChestSR 門野				19:40-20:30 ◎ビラLower+ 門野	19:50-20:40 ◎ビラB+ 金山	20:00-20:30 ◎ビラRefBody 鷹羽	19:40-20:30 ◎ビラB+ 門野
21:00-21:30 ◎ビラChestSR 河南		10分 20:20-20:50 ◎ビラControlF 盛光					21:00-21:50 ◎ビラB+ 平岡		21:20-21:50 ◎ビラRefBody 鷹羽	20:50-21:40 ◎ビラB+ 金山	21:20-21:50 ◎ビラPerBackBody 盛光	20:50-21:40 ◎ビラLower+ 鷹羽	21:00-21:50 ◎ビラB+ 金山		10分 21:00-21:50 ◎ビラJumpM 河南	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 鷹羽			10分 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 門野		10分 21:00-21:50 ◎ビラA+ 盛光	
		21:20-21:50 ◎ビラStretchC 盛光	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 米田																				

28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
						08:00-08:30 ◎ピラBackStyle 盛光	
						10分	
						09:00-09:50 ◎ピラA+ 盛光	
09:30-10:20 ◎ピラB+ 金山		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 門野		09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 盛光			
				10:30-11:00 ◎ピラRefBody 金山		10:20-11:10 ◎ピラJumpM 河南	
10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 金山		10分 10:50-11:20 ◎ピラChestSR 門野					
		11:50-12:20 ◎ピラRefBody 米田		11:30-12:20 ◎ピラLower+ 金山		11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 金山	
10分 12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 河南							
		12:50-13:40 ◎ピラB+ 米田		12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 金山		13:00-13:50 ◎ピラLower+ 金山	
		14:10-15:00 ◎ピラB&A+ 米田		14:10-14:40 ◎ピラRefBody 鷹羽		14:20-15:10 ◎ピラB&A+ 金山	
							15:00-15:30 ◎ピラRefBody 米田
						10分	
							16:10-17:00 ◎ピラH&L+ 米田
		16:20-17:10 ◎ピラLower+ 鷹羽				10分 17:00-17:30 ◎ピラPerBackBody 河南	
		17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 米田		17:40-18:10 ◎ピラChestSR 門野			
					18:00-18:30 ◎ピラRefBody 鷹羽	18:00-18:30 ◎ピラTotalBody 河南	
18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 鷹羽		10分 19:00-19:30 Cardio Reform Blast 中嶋		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 門野			
	19:00-19:50 ◎ピラB+ 米田				19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 鷹羽		
20:00-20:50 ◎ピラWaist+ 鷹羽		10分 20:00-20:30 Rin-Ballet 中嶋		10分 20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 河南			
	20:30-21:20 ◎ピラLower+ 米田				20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 鷹羽		
21:20-21:50 ◎ピラBackStyle 盛光		21:00-21:30 ◎ピラControlF 中嶋		21:00-21:50 ◎ピラJumpM 河南			

【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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	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+