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

※2026年01月25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(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)	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)
	-	-	-	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:30-09:00 ◎ビラStretchC 三浦						08:30-09:00 ◎ビラcore 石田	定休日	08:30-09:00 ◎ビラRefCore 三浦					08:30-09:20 ◎ビラB&A+ 浅田	定休日						08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 小林
				09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 三浦	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 近藤	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 浅田	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 矢部	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 近藤	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 石田	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 石田		09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 浅田	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 三浦	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 近藤	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 矢部	09:30-10:20 ◎ビラA+ 三浦		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 近藤	09:30-10:00 Rin-Ballet 白井	09:30-10:00 ◎ビラControlF 矢部	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 近藤	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 三浦	09:50-10:20 ◎ビラTotalBody 小林
					10分	10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 浅田	10分		10:30-11:20 ◎ビラJumpM 石田				10:30-11:00 ◎ビラStretchC 三浦		10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 矢部		09:50-10:40 ◎ビラB+ 浅田			10:30-11:20 ◎ビラA+ 三浦	10:30-11:00 ◎ビラRefBody 矢部		10:30-11:20 ◎ビラB+ 三浦	
				10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 浅田	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 近藤		10:50-11:20 ◎ビラControlF 矢部	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 矢部		10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 矢部		10:50-11:40 ◎ビラB+ 三浦		10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 近藤		10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 三浦	11:10-11:40 ◎ビラStretchC 石田		10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 近藤			10:50-11:40 ◎ビラLower+ 近藤		10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 三浦
						11:30-12:20 ◎ビラB+ 三浦							11:30-12:20 ◎ビラLower+ 近藤							11:50-12:20 ◎ビラStretchC 石田	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 矢部			
				12:10-12:40 ◎ビラRefBody 矢部	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 三浦		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 浅田	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 矢部	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 三浦			12:10-12:40 ◎ビラControlF 矢部		12:00-12:30 ◎ビラControlF 矢部	11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 浅田	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 石田						12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 石田	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 近藤	
										12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 矢部							12:10-13:00 ◎ビラLower+ 近藤		12:10-13:00 ◎ビラA+ 三浦					12:10-13:00 ◎ビラA+ 三浦
				10分	10分			10分												12:50-13:20 Rin-Ballet 白井				
				13:10-14:00 ◎ビラB+ 矢部	13:10-14:00 ◎ビラA+ 三浦		13:10-13:40 ◎ビラHipLine 浅田	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 近藤		13:30-14:00 ◎ビラControlF 矢部		13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 近藤			13:30-14:00 ◎ビラControlF 矢部	13:10-13:40 ◎ビラcore 石田	13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 近藤						13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 近藤		13:30-14:20 ◎ビラLower+ 近藤
														14:00-14:30 ◎ビラControlF 矢部										
				10分		10分																		
				14:30-15:20 ◎ビラJumpM 石田		14:30-15:00 ◎ビラHipLine 三浦			14:30-15:00 ◎ビラPerBackBody 三浦	14:30-15:20 ◎ビラLower+ 近藤		14:30-15:20 ◎ビラLower+ 近藤			14:30-15:00 ◎ビラRefBody 矢部		14:50-15:20 ◎ビラChestSR 三浦		14:30-15:00 ◎ビラChestSR 三浦					14:50-15:40 ◎ビラUpper+ 近藤
														15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 近藤										
						15:30-16:20 ◎ビラA+ 三浦			15:30-16:20 ◎ビラB+ 三浦										15:30-16:00 ◎ビラPerBackBody 三浦					
				15:50-16:20 ◎ビラPerBackBody 浅田						15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 近藤		15:50-16:20 ◎ビラPerBackBody 浅田					15:50-16:40 ◎ビラB&A+ 三浦								16:10-16:40 ◎ビラHipLine 小林
					16:30-17:00 ◎ビラPerBackBody 三浦		16:10-17:00 ◎ビラB&A+ 浅田									16:30-17:00 ◎ビラStretchC 三浦				16:30-17:20 ◎ビラB+ 浅田				
				16:50-17:40 ◎ビラLower+ 浅田						17:10-17:40 ◎ビラRefBody 矢部		16:50-17:40 ◎ビラB+ 矢部			17:10-18:00 ◎ビラB&A+ 浅田		17:10-18:00 ◎ビラLower+ 近藤				17:10-18:00 ◎ビラWaist+ 石田	17:10-18:00 ◎ビラJumpM 石田			17:10-17:40 ◎ビラRefCore 小林
					17:30-18:20 ◎ビラLower+ 近藤		17:30-18:00 ◎ビラPerBackBody 浅田	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 近藤	17:30-18:00 ◎ビラControlF 矢部				17:30-18:00 ◎ビラRefBody 三浦			17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 矢部				17:50-18:20 ◎ビラPerBackBody 三浦					
				18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 浅田					10分	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 近藤		18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 浅田			18:30-19:00 ◎ビラHipLine 浅田		18:30-19:00 ◎ビラPerBackBody 浅田							18:10-19:00 ◎ビラLower+ 近藤	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 近藤
					18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 近藤	18:30-19:00 ◎ビラChestSR 三浦	18:30-19:20 ◎ビラLower+ 三浦	18:50-19:40 ◎ビラLower+ 近藤	18:30-19:20 ◎ビラB+ 浅田			18:30-19:20 ◎ビラB+ 三浦	18:30-19:20 ◎ビラJumpM 石田			18:50-19:40 ◎ビラLower+ 矢部			18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 矢部	18:50-19:20 ◎ビラRefCore 三浦	18:30-19:20 ◎ビラLower+ 近藤	18:30-19:00 ◎ビラcore 石田			
						10分																		
						19:30-20:20 ◎ビラLower+ 近藤	10分								19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 近藤							19:30-20:20 ◎ビラB+ 矢部	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 近藤	
							19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 三浦		19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 矢部				19:50-20:40 ◎ビラLower+ 浅田	19:50-20:20 ◎ビラStretchC 石田					19:50-20:40 ◎ビラLower+ 浅田	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 浅田	19:50-20:20 ◎ビラChestSR 石田			
					20:10-20:40 ◎ビラTotalBody 矢部			20:10-20:40 ◎ビラRefCore 矢部								20:10-20:40 ◎ビラRefCore 矢部								
						20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 近藤		10分						20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 矢部	20:50-21:40 ◎ビラLower+ 近藤						20:50-21:40 ◎ビラJumpM 石田	20:50-21:40 ◎ビラWaist+ 矢部	20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 矢部	
					21:10-21:40 ◎ビラControlF 矢部		21:10-21:40 ◎ビラHipLine 三浦	21:10-21:40 ◎ビラControlF 矢部	21:10-21:40 ◎ビラRefBody 矢部				21:10-21:40 ◎ビラTotalBody 浅田			21:10-21:40 ◎ビラBackStyle 三浦			21:10-21:40 ◎ビラTotalBody 浅田	21:10-21:40 ◎ビラHipLine 浅田				

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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
定休日	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 石田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 近藤	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 三浦	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 浅田	09:30-10:20 ◎ピラA+ 石田	08:30-09:20 ◎ピラB+ 矢部
	10:30-11:00 ◎ピラStretchC 石田	10:50-11:40 ◎ピラB+ 矢部	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 三浦	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 近藤	10:50-11:20 ◎ピラHipLine 浅田	09:50-10:40 ◎ピラWaist+ 矢部
	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 矢部	12:10-12:40 ◎ピラControlF 矢部	11:50-12:20 ◎ピラChestSR 三浦	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 浅田	11:50-12:40 ◎ピラB+ 浅田	11:10-12:00 ◎ピラA+ 三浦
	12:50-13:20 ◎ピラRefCore 矢部	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 近藤	12:50-13:40 ◎ピラA+ 石田	13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 浅田		12:30-13:00 ◎ピラHipLine 三浦
						13:30-14:00 ◎ピラRefCore 浅田
					14:30-15:00 ◎ピラTotalBody 石田	14:30-15:20 ◎ピラJumpM 石田
					15:30-16:00 ◎ピラPerBackBody 浅田	15:50-16:20 ◎ピラStretchC 三浦
		16:30-17:00 ◎ピラTotalBody 浅田	16:30-17:00 ◎ピラStretchC 三浦	16:10-17:00 ◎ピラLower+ 矢部		16:50-17:40 ◎ピラB&A+ 浅田
	17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 三浦	17:30-18:00 ◎ピラPerBackBody 浅田	17:30-18:20 ◎ピラB+ 矢部	17:30-18:00 ◎ピラRefBody 矢部	17:30-18:00 ◎ピラRefCore 三浦	
	18:30-19:00 ◎ピラPerBackBody 三浦	18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 浅田	18:50-19:20 ◎ピラChestSR 石田	18:30-19:00 ◎ピラControlF 矢部	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 近藤	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 浅田
	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 近藤	19:50-20:20 ◎ピラTotalBody 矢部	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 矢部	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 近藤	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 近藤	
	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 近藤	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 浅田	21:10-21:40 ◎ピラcore 石田	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 近藤	21:10-21:40 ◎ピラPerBackBody 三浦	

【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

◎ … 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+