

# 2025年11月レッスンスケジュール Rintosull 恵比寿東口店(全スタジオ:女性専用)

※2025年11月29日 02:02 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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)
Aスタジオ	Sスタジオ	-	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ
10分													
08:30-09:20 ◎ピラH&L+ 根元		10分											
			08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 小林		10分								
10分				09:00-09:50 ◎ピラLower+ 根元		10分							
09:50-10:20 ◎ピラRefBody 石口				10分			09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 根元						
10分					09:00-09:30 ◎ピラRefBody 根元		10分						
10:50-11:40 ◎ピラ+ 根元					10:00-10:50 ◎ピラH&L+ 根元		10分						
					10:20-10:50 ◎ピラControlF 竹前		10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 石口						
11:10-11:40 ◎ピラBackStyle 佐藤		10分	●11:00-11:45 見学会(2.45) 小林		11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 竹前		11:20-11:55 ◎ピラRefCore 石口		10分				
12:10-12:40 ◎ピラStretchC 佐藤					12:40-13:30 ◎ピラLower+ 竹前		●12:30-13:15 見学会(2.45) 野村		12:20-13:10 ◎ピラB&A+ 小林		12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 根元		
13:30-14:00 ◎ピラControlF 石口		10分					13:40-14:10 ◎ピラRefBody 野村		13:40-14:10 ◎ピラRefBody 竹前		13:30-14:00 ◎ピラRefBody 小林		12:40-13:30 ◎ピラLower+ 竹前
14:20-15:05 見学会(2.45) 石口			●14:00-14:45 見学会(2.45) 佐藤		14:30-14:30 ◎ピラRefBody 根元		14:00-14:30 ◎ピラRefBody 野村		14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 小林		12:30-13:15 見学会(2.45) 小林		12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 竹前
14:30-15:20 ◎ピラB&A+ 佐藤		10分											
15:30-16:20 ◎ピラLower+ 小林		10分											
16:50-17:20 ◎ピラcore 石口			●16:40-17:25 見学会(2.45) 野村										
17:50-18:40 ◎ピラWaist+ 石口		10分											
18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 野村													
19:10-19:40 ◎ピラRefCore 石口		10分											
20:00-20:30 ◎ピラRefBody 石口													
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 小林													
10分													
09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 佐藤		10分											
10分				09:00-09:30 ◎ピラRefBody 根元		10分							
09:50-10:20 ◎ピラRefBody 石口				09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 野村		10分							
10分					10:00-10:50 ◎ピラRefBody 石口		10分						
10:50-11:40 ◎ピラ+ 根元					10:20-10:50 ◎ピラUpper+ 石口		10分						
							●10:10-10:55 見学会(2.45) 佐藤						
11:10-11:40 ◎ピラBackStyle 佐藤		10分	●11:00-11:45 見学会(2.45) 小林		11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 佐藤		11:20-11:55 ◎ピラRefBody 石口		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 小林		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 佐藤		10:20-10:50 ◎ピラLower+ 竹前
12:10-12:40 ◎ピラStretchC 佐藤					12:40-13:30 ◎ピラLower+ 竹前		●12:30-13:15 見学会(2.45) 野村		12:20-13:10 ◎ピラB&A+ 小林		12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 根元		12:40-13:30 ◎ピラLower+ 竹前
13:30-14:00 ◎ピラControlF 野村		10分					13:40-14:10 ◎ピラcore 野村		13:40-14:10 ◎ピラRefBody 竹前		13:30-14:00 ◎ピラRefBody 小林		12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 竹前
14:20-15:05 見学会(2.45) 石口			●14:00-14:45 見学会(2.45) 佐藤		14:30-14:30 ◎ピラRefBody 根元		14:00-14:30 ◎ピラRefBody 野村		14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 小林		12:30-13:15 見学会(2.45) 小林		12:40-13:30 ◎ピラcore 石口
14:30-15:20 ◎ピラB&A+ 佐藤		10分											
15:30-16:20 ◎ピラLower+ 小林		10分											
16:50-17:20 ◎ピラcore 石口			●16:40-17:25 見学会(2.45) 野村										
17:50-18:40 ◎ピラWaist+ 石口		10分											
18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 野村													
19:10-19:40 ◎ピラRefCore 石口		10分											
20:00-20:30 ◎ピラRefBody 石口													
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 小林													
10分													
09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 佐藤		10分											
10分				09:00-09:30 ◎ピラRefBody 根元		10分							
09:50-10:20 ◎ピラRefBody 石口				09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 野村		10分							
10分					10:00-10:50 ◎ピラRefBody 石口		10分						
10:50-11:40 ◎ピラ+ 根元							●10:10-10:55 見学会(2.45) 佐藤						
11:10-11:40 ◎ピラBackStyle 佐藤		10分	●11:00-11:45 見学会(2.45) 小林		11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 佐藤		11:20-11:55 ◎ピラRefBody 石口		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 小林		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 佐藤		10:20-10:50 ◎ピラLower+ 竹前
12:10-12:40 ◎ピラStretchC 佐藤					12:40-13:30 ◎ピラLower+ 竹前		●12:30-13:15 見学会(2.45) 野村		12:20-13:10 ◎ピラB&A+ 小林		12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 根元		12:40-13:30 ◎ピラLower+ 竹前
13:30-14:00 ◎ピラControlF 野村		10分					13:40-14:10 ◎ピラcore 野村		13:40-14:10 ◎ピラRefBody 竹前		13:30-14:00 ◎ピラRefBody 小林		12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 竹前
14:20-15:05 見学会(2.45) 石口			●14:00-14:45 見学会(2.45) 佐藤		14:30-14:30 ◎ピラRefBody 根元		14:00-14:30 ◎ピラRefBody 野村		14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 小林		12:30-13:15 見学会(2.45) 小林		12:40-13:30 ◎ピラcore 石口
14:30-15:20 ◎ピラB&A+ 佐藤		10分											
15:30-16:20 ◎ピラLower+ 小林		10分											
16:50-17:20 ◎ピラcore 石口			●16:40-17:25 見学会(2.45) 野村										
17:50-18:40 ◎ピラWaist+ 石口		10分											
18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 野村													
19:10-19:40 ◎ピラRefCore 石口		10分											
20:00-20:30 ◎ピラRefBody 石口													
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 小林													
10分													
09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 佐藤		10分											
10分				09:00-09:30 ◎ピラRefBody 根元		10分							
09:50-10:20 ◎ピラRefBody 石口				09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 野村		10分							
10分					10:00-10:50 ◎ピラRefBody 石口		10分						
10:50-11:40 ◎ピラ+ 根元							●10:10-10:55 見学会(2.45) 佐藤						
11:10-11:40 ◎ピラBackStyle 佐藤		10分	●11:00-11:45 見学会(2.45) 小林		11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 佐藤		11:20-11:55 ◎ピラRefBody 石口		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 小林		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 佐藤		10:20-10:50 ◎ピラLower+ 竹前
12:10-12:40 ◎ピラStretchC 佐藤					12:40-13:30 ◎ピラLower+ 竹前		●12:30-13:15 見学会(2.45) 野村		12:20-13:10 ◎ピラB&A+ 小林		12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 根元		12:40-13:30 ◎ピラLower+ 竹前
13:30-14:00 ◎ピラControlF 野村		10分					13:40-14:10 ◎ピラcore 野村		13:40-14:10 ◎ピラRefBody 竹前		13:30-14:00 ◎ピラRefBody 小林		12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 竹前
14:20-15:05 見学会(2.45) 石口			●14:00-14:45 見学会(2.45) 佐藤		14:30-14:30 ◎ピラRefBody 根元		14:00-14:30 ◎ピラRefBody 野村		14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 小林		12:30-13:15 見学会(2.45) 小林		12:40-13:30 ◎ピラcore 石口
14:30-15:20 ◎ピラB&A+ 佐藤		10分											
15:30-16:20 ◎ピラLower+ 小林		10分											
16:50-17:20 ◎ピラcore 石口			●16:40-17:25 見学会(2.45) 野村										
17:50-18:40 ◎ピラWaist+ 石口		10分											
18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 野村													
19:10-19:40 ◎ピラRefCore 石口		10分											
20:00-20:30 ◎ピラRefBody 石口													
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 小林													
10分													
09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 佐藤		10分											
10分				09:00-09:30 ◎ピラRefBody 根元		10分							
09:50-10:20 ◎ピラRefBody 石口				09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 野村		10分							
10分					10:00-10:50 ◎ピラRefBody 石口		10分						
10:50-11:40 ◎ピラ+ 根元							●10:10-10:55 見学会(2.45) 佐藤						
11:10-11:40 ◎ピラBackStyle 佐藤		10分	●11:00-11:45 見学会(2.45) 小林		11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 佐藤		11:20-11:55 ◎ピラRefBody 石口		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 小林		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 佐藤		10:20-10:50 ◎ピラLower+ 竹前
12:10-12:40 ◎ピラStretchC 佐藤					12:40-13:30 ◎ピラLower+ 竹前		●12:30-13:15 見学会(2.45) 野村		12:20-13:10 ◎ピラB&A+ 小林		12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 根元		12:40-13:30 ◎ピラLower+ 竹前
13:30-14:00 ◎ピラControlF 野村		10分					13:40-14:10 ◎ピラcore 野村		13:40-14:10 ◎ピラRefBody 竹前		13:30-14:00 ◎ピラRefBody 小林		12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 竹前
14:20-15:05 見学会(2.45) 石口			●14:00-14:45 見学会(2.45) 佐藤		14:30-14:30 ◎ピラRefBody 根元		14:00-14:30 ◎ピラRefBody 野村		14:30-15:20 ◎ピラH&L+<br				

14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)		
Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	-	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	-	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	
08:30-09:00 ④ピラBackBody 佐藤										08:30-09:20 ④ピラB+ 根元				
09:00-09:50 ④ピラRefBody 根元		09:30-10:20 ④ピラA+ 野村	●09:20-10:05 見学会(2.45) 佐藤		09:00-09:30 ④ピラLower+ 石口	09:00-09:30 SP 石口	09:00-09:50 ④ピラWaist+ 石口	09:00-09:30 ④ピラRefCore 石口		09:00-09:20 ④ピラB+ 根元				
10:20-11:10 ④ピラWaist+ 佐藤					10:00-10:50 ④ピラH&L+ 小林	10:20-10:50 SP 石口	10:00-10:30 ④ピラcore 石口	10:20-10:50 SP 石口	10:00-10:30 ④ピラControlF 石口	09:50-10:40 ④ピラWaist+ 石口				
10:50-11:20 ④ピラChestSR 野村					11:00-11:50 ④ピラB+ 石口		11:20-11:50 ④ピラControlF 石口	11:00-11:50 ④ピラWaist+ 石口	11:10-11:40 ④ピラRefBody 根元	11:10-11:40 ④ピラTotalBody 野村	11:00-11:30 ④ピラTotalBody 野村	10:00-10:30 ④ピラPerBookBody 野村		
11:40-12:30 ④ピラLower+ 根元		11:50-12:20 ④ピラBackStyle 佐藤	●11:40-12:25 見学会(2.45) 小林		12:20-13:10 ④ピラH&L+ 小林	12:40-13:30 ④ピラUpper+ 小林	12:20-13:10 ④ピラB+ 野村	12:20-13:10 ④ピラWaist+ 野村	12:20-12:50 SP 根元	12:10-13:00 ④ピラA+ 野村	●12:00-12:45 見学会(2.45) 根元	12:10-12:40 SP 石口	11:10-11:40 ④ピラRefBody 石口	
13:00-13:30 ④ピラRefBody 根元	●12:50-13:35 見学会(2.45) 小林	12:50-13:20 ④ピラHipLine 佐藤			13:40-14:10 ④ピラControlF 石口	13:40-14:10 SP 野村	●13:30-14:15 見学会(2.45) 小林	13:20-14:10 ④ピラH&L+ 根元	●13:10-13:55 見学会(2.45) 竹前	13:30-14:00 ④ピラControlF 石口	13:40-14:10 SP 石口	12:20-13:10 ④ピラB+ 根元	11:20-11:50 SP 松本	
		13:50-14:40 ④ピラB&A+ 小林							14:30-15:00 SP 石口				●12:10-12:55 見学会(2.45) 野村	
		15:10-16:00 ④ピラUpper+ 佐藤								15:30-16:20 ④ピラLower+ 根元	●15:20-16:05 見学会(2.45) 石口			
16:20-16:50 ④ピラRefBody 小林		16:30-17:00 ④ピラStretchC 野村								16:40-17:20 ④ピラRefBody 根元			16:40-17:10 ④ピラRefBody 根元	
●17:10-17:55 見学会(2.45) 根元		17:30-18:20 ④ピラH&L+ 小林			●17:30-18:15 見学会(2.45) 石口	17:40-18:30 ④ピラWaist+ 石口	●17:30-18:15 見学会(2.45) 根元	17:40-18:30 ④ピラLower+ 小林	●16:40-17:10 ④ピラRefBody 根元	●16:50-17:20 ④ピラRefBody 根元				
18:40-19:10 ④ピラRefBody 石口		18:50-19:40 ④ピラB&A+ 小林			18:00-18:30 ④ピラStretchC 野村	19:00-19:30 SP 野村	19:00-19:30 SP 根元	18:20-19:10 ④ピラH&L+ 小林	18:40-19:30 ④ピラJumpM 野村	19:10-19:40 SP 野村	17:40-18:10 ④ピラRefBody 小林	17:50-18:40 ④ピラUpper+ 根元	17:40-18:10 ④ピラRefBody 小林	
19:40-20:30 ④ピラH&L+ 石口					20:00-20:50 ④ピラJumpM 野村		20:00-20:50 ④ピラUpper+ 小林	20:00-20:50 ④ピラRefBody 野村	20:00-20:30 SP 野村		18:40-19:30 ④ピラH&L+ 根元	19:10-19:40 ④ピラRefBody 根元	19:00-19:30 SP 野村	
21:00-21:50 ④ピラLower+ 小林					21:20-21:50 SP 野村	21:00-21:50 ④ピラLower+ 根元	21:20-21:50 ④ピラRefBody 根元	21:00-21:50 ④ピラLower+ 小林	21:00-21:50 ④ピラB&A+ 野村		20:00-20:50 ④ピラB&A+ 根元	21:20-21:50 ④ピラRefBody 小林	21:00-21:50 ④ピラB+ 根元	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	②ビラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	②ビラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	②ビラB+	Basic+	50分
2.5	②ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	②ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	②ビラRefreshBody	Refresh Body	30分
2.5	②ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	②ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	②ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	②ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	②ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	②ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	②ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	②ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	②ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	②ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	②ビラControlF	Control Flow	30分
4	②ビラA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	竹前穂乃花
1(土)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	石口紗英里
3(月)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	小林里乃
3(月)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	石口紗英里
3(月)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	野村佳世
4(火)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	佐藤綾菜
4(火)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	野村佳世
5(水)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	佐藤綾菜
5(水)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	竹前穂乃花
6(木)	12:15-13:00	1 見学会(2.45)	根元菜々
6(木)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	竹前穂乃花
7(金)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	竹前穂乃花
7(金)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	佐藤綾菜
8(土)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	佐藤綾菜
8(土)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	根元菜々
10(月)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	小林里乃
10(月)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	竹前穂乃花
10(月)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	佐藤綾菜
11(火)	18:50-19:35	1 見学会(2.45)	佐藤綾菜
12(水)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	根元菜々
12(水)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	石口紗英里
14(金)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	小林里乃
14(金)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	根元菜々
15(土)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	佐藤綾菜
15(土)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	小林里乃
17(月)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	野村佳世
18(火)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	根元菜々
19(水)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	石口紗英里
20(木)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	小林里乃
20(木)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	石口紗英里
21(金)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	竹前穂乃花
21(金)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	長谷川彩音
22(土)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	根元菜々
22(土)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	石口紗英里
24(月)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	小林里乃
24(月)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	石口紗英里
25(火)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	石口紗英里
26(水)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	野村佳世
26(水)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	根元菜々
27(木)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	小林里乃
28(金)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	根元菜々
28(金)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	根元菜々
29(土)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	小林里乃
29(土)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	石口紗英里
29(土)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	岩月花蓮

◎ … 常温レッスン SP … 特別レッスン  
● … 体験レッスン予約可能 WS … プレミアムワークショップ  
■ 10分 … 10分講座

レッスン前 10分  
10分講座

10分

レッスン後 10分講座

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。

レッスン前 10分  
10分講座

10分

レッスン後 10分講座

10分

- 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](http://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+

