2026年3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)

※2026年03月31日02:07 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。

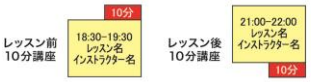
1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	–
定休日	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 石口 10:20–10:50 ◎ビラControlF 石口 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 根元 12:40–13:10 ◎ビラcore 荒木 13:40–14:10 ◎ビラStretchC 根元 14:40–15:25 Strong Hip&Legs 松本 17:50–18:20 Cardio Reform Blast 荒木 18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 松本 20:10–20:40 ◎ビラHipLine 田場 21:10–21:55 Power Basic 田場	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 荒木 10:00–10:45 Boost Upper&Lower 石口 11:20–11:50 Rin-Ballet 荒木 12:20–13:10 ◎ビラH&L+ 根元 16:10–17:00 ◎ビラA+ 田場 17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 根元 18:50–19:20 ◎ビラRefBody 根元 19:50–20:35 Strong Back&Arms 田場 21:10–22:00 ◎ビラLower+ 田場	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 松本 10:20–11:10 ◎ビラB+ 松本 11:40–12:25 Power Basic 三谷 13:00–13:45 Strong Back&Arms 松本 16:30–17:20 ◎ビラJumpM 田場 17:50–18:40 ◎ビラLower+ 三谷 19:10–19:40 ◎ビラTotalBody 田場 20:10–20:55 Power Waist Shape 石口 21:30–22:00 ◎ビラTotalBody 石口	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 松本 10:00–10:30 Rin-Ballet 荒木 11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 松本 12:20–13:05 Strong Hip&Legs 根元 13:40–14:30 ◎ビラWaist+ 三谷 17:50–18:40 ◎ビラB&A+ 根元 19:10–19:40 Cardio Reform Blast 荒木 20:10–20:55 Power Basic 三谷 21:30–22:00 ◎ビラRefCore 根元	09:00–09:50 ◎ビラB+ 石口 10:20–11:10 ◎ビラA+ 田場 11:40–12:10 ◎ビラRefBody 松本 12:40–13:10 ◎ビラPerBackBody 田場 13:40–14:30 ◎ビラLower+ 三谷 15:00–15:45 Strong Back&Arms 三谷 17:40–18:10 ◎ビラcore 石口 18:40–19:10 ◎ビラStretchC 三谷 19:40–20:25 Strong Hip&Legs 松本 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 松本	08:30–09:00 ◎ビラBackStyle 田場 09:30–10:20 ◎ビラJumpM 田場 10:50–11:20 Cardio Reform Blast 荒木 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 松本 13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 松本 16:20–17:05 Strong Back&Arms 石口 17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 石口 19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 石口	定休日	09:00–09:30 Rin-Ballet 荒木 10:00–10:30 ◎ビラHipLine 荒木 11:00–11:45 Boost Upper&Lower 田場 12:20–13:10 ◎ビラA+ 田場 13:40–14:25 Strong Back&Arms 三谷 17:50–18:20 ◎ビラStretchC 根元 18:50–19:20 ◎ビラRefBody 三谷 19:50–20:35 Power Waist Shape 三谷 21:10–22:00 ◎ビラH&L+ 根元	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 松本 10:20–11:10 ◎ビラLower+ 松本 11:40–12:10 Cardio Reform Blast 荒木 12:40–13:10 ◎ビラcore 田場 13:40–14:30 ◎ビラA+ 田場 17:50–18:20 Cardio Reform Blast 荒木 16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 根元 18:50–19:40 ◎ビラLower+ 三谷 20:10–20:40 ◎ビラStretchC 三谷 21:10–21:55 Power Waist Shape 根元	09:00–09:50 ◎ビラJumpM 荒木 10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 荒木 11:20–12:05 Strong Hip&Legs 松本 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 松本 16:50–17:20 ◎ビラTotalBody 石口 17:50–18:20 ◎ビラRefCore 松本 18:50–19:40 ◎ビラB+ 石口 20:10–20:55 Boost Upper&Lower 石口 21:30–22:00 ◎ビラChestSR 田場	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 三谷 10:20–11:10 ◎ビラA+ 荒木 11:40–12:10 ◎ビラBackStyle 荒木 12:40–13:25 Power Waist Shape 三谷 16:50–17:20 ◎ビラB&A+ 石口 19:10–19:40 ◎ビラHipLine 田場 20:10–21:00 ◎ビラWaist+ 根元 21:30–22:00 ◎ビラRefBody 田場	09:00–09:30 ◎ビラcore 石口 10:00–10:45 Strong Back&Arms 石口 11:20–12:10 ◎ビラB+ 根元 12:40–13:30 ◎ビラLower+ 根元 14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 石口 16:30–17:00 ◎ビラRefBody 松本 17:30–18:15 Strong Hip&Legs 根元 18:50–19:35 Boost Upper&Lower 松本 20:10–20:40 ◎ビラPerBackBody 田場 21:10–22:00 ◎ビラJumpM 田場	08:30–09:15 Power Basic 根元 09:50–10:20 ◎ビラChestSR 荒木 10:50–11:20 ◎ビラStretchC 根元 11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 石口 13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 荒木 15:10–15:40 ◎ビラRefCore 根元 16:10–17:00 ◎ビラWaist+ 石口 17:30–18:00 Cardio Reform Blast 荒木 18:30–19:15 Boost Upper&Lower 石口	定休日	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 石口 10:20–10:50 ◎ビラPerBackBody 荒木 11:20–11:50 ◎ビラcore 石口 12:20–13:05 Power Basic 石口 16:30–17:20 ◎ビラWaist+ 根元 17:50–18:20 Rin-Ballet 荒木 18:50–19:40 ◎ビラLower+ 根元 20:10–20:40 ◎ビラRefBody 根元 21:10–22:00 ◎ビラB&A+ 松本	09:00–09:45 Strong Back&Arms 三谷 10:20–10:50 ◎ビラcore 石口 11:20–11:50 ◎ビラStretchC 三谷 12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 三谷 13:40–14:10 ◎ビラRefCore 松本 16:40–17:10 ◎ビラHipLine 荒木 18:40–19:25 Power Waist Shape 松本 20:00–20:45 Boost Upper&Lower 松本 21:20–21:50 Rin-Ballet 荒木	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 根元 10:00–10:45 Boost Upper&Lower 石口 11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 石口 12:20–12:50 ◎ビラBackStyle 荒木 17:50–18:35 Strong Back&Arms 松本 19:10–19:40 ◎ビラcore 荒木 20:10–20:40 ◎ビラTotalBody 荒木 21:10–22:00 ◎ビラH&L+ 松本	09:00–09:45 Power Waist Shape 三谷 10:20–10:50 ◎ビラRefBody 三谷 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 根元 16:30–17:00 ◎ビラControlF 三谷 17:30–18:15 Boost Upper&Lower 石口 18:50–19:40 ◎ビラJumpM 荒木 20:10–21:00 ◎ビラLower+ 松本 21:30–22:00 Cardio Reform Blast 荒木	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 石口 09:50–10:35 Power Basic 三谷 11:10–11:40 ◎ビラControlF 三谷 14:40–15:25 Strong Hip&Legs 石口 16:00–16:30 ◎ビラStretchC 根元 17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 根元 18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 三谷	08:30–09:00 ◎ビラRefBody 松本 09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 松本 10:50–11:35 Strong Back&Arms 根元 14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 根元 16:10–17:00 ◎ビラH&L+ 松本 17:30–18:15 Boost Upper&Lower 三谷 18:50–19:20 ◎ビラStretchC 三谷	定休日	09:00–09:50 ◎ビラB+ 石口 10:20–10:50 ◎ビラcore 石口 11:20–12:05 Strong Hip&Legs 石口 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 三谷 17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 三谷 19:00–19:45 Power Waist Shape 三谷 20:20–20:50 ◎ビラPerBackBody 荒木 21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 荒木	臨時休業

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
-	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	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 根元 10:20-10:50 ◎ピラStretchC 根元 11:20-12:10 ◎ピラA+ 荒木 12:40-13:25 Boost Upper&Lower 根元 17:30-18:15 Boost Upper&Lower 石口 18:50-19:40 ◎ピラJumpM 荒木 20:10-21:00 ◎ピラLower+ 三谷 21:30-22:00 ◎ピラControlF 三谷	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 松本 10:20-11:05 Power Waist Shape 根元 11:40-12:30 ◎ピラB&A+ 松本 13:00-13:30 ◎ピラRefCore 根元 16:20-16:50 ◎ピラControlF 三谷 17:20-18:05 Strong Hip&Legs 松本 18:40-19:10 ◎ピラStretchC 根元 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 三谷 21:00-21:45 Power Basic 三谷	08:30-09:15 Power Waist Shape 石口 09:50-10:40 ◎ピラLower+ 石口 11:10-12:00 ◎ピラA+ 荒木 12:30-13:15 Strong Back&Arms 松本 13:50-14:20 ◎ピラRefBody 松本 16:30-17:15 Boost Upper&Lower 石口 17:50-18:20 ◎ピラPerBackBody 荒木 18:50-19:20 ◎ピラChestSR 荒木	08:30-09:00 ◎ピラControlF 三谷 09:30-10:15 Strong Back&Arms 三谷 10:50-11:40 ◎ピラB+ 根元 12:10-12:55 Boost Upper&Lower 石口 14:50-15:20 ◎ピラStretchC 根元 15:50-16:35 Boost Upper&Lower 石口 17:10-17:55 Strong Hip&Legs 石口 18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 石口	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 根元 10:20-11:05 Power Basic 根元 11:40-12:30 ◎ピラH&L+ 松本 13:00-13:30 ◎ピラRefCore 松本 17:20-18:10 ◎ピラLower+ 石口 18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 三谷 20:00-20:30 ◎ピラStretchC 三谷 21:00-21:50 ◎ピラB+ 三谷	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 松本 10:00-10:50 ◎ピラLower+ 松本 11:20-12:05 Strong Back&Arms 松本 12:40-13:10 ◎ピラTotalBody 荒木 16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 三谷 17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 根元 19:00-19:30 ◎ピラHipLine 荒木 20:00-20:30 ◎ピラRefBody 根元 21:00-21:45 Power Waist Shape 三谷

【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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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）



【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+