2026年5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05月24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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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	－
		08:30–09:00 ◎ピラTotalBody 田中		08:30–09:00 ◎ピラTotalBody 石口	08:30–09:20 ◎ピラLower+ 山谷	08:30–09:00 ◎ピラRefBody 田中			08:30–09:15 Power Basic 松本							08:30–09:00 ◎ピラRefCore 伊藤						08:30–09:20 ◎ピラLower+ 荒木	
	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 佐藤						09:00–09:30 Cardio Reform Blast 荒木	09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 荒木			09:00–09:50 ◎ピラLower+ 田中	09:00–09:45 Power Waist Shape 松本	09:00–09:45 Strong Back&Arms 荒木	09:00–09:45 Power Basic 石口	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 松本			09:00–09:30 ◎ピラRefBody 松本	09:00–09:45 Power Basic 田中	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 石口	09:00–09:50 ◎ピラA+ 荒木	09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 大塚	
		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 田中		09:30–10:15 Power Waist Shape 田中		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 山谷		10:00–10:30 Rin–Ballet 荒木	09:50–10:35 Strong Hip&Legs 松本							09:30–10:15 Boost Upper&Lower 伊藤						09:50–10:20 Rin–Ballet 荒木	
	10:20–10:50 ◎ピラRefCore 松本				09:50–10:35 Power Basic 山谷		10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 田中				10:20–11:05 Power Basic 田中	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 松本	10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 石口	10:20–10:50 ◎ピラControlF 石口	10:20–11:05 Power Waist Shape 松本			10:00–10:45 Boost Upper&Lower 松本	10:20–10:50 ◎ピラRefBody 松本	10:20–10:50 ◎ピラcore 石口	10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 荒木	10:00–10:50 ◎ピラJumpM 大塚	
		10:50–11:35 Power Waist Shape 松本		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 山谷	11:10–11:40 ◎ピラBackStyle 荒木	10:50–11:20 ◎ピラcore 石口		11:00–11:45 Boost Upper&Lower 山谷					11:20–11:50 Rin–Ballet 荒木			10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 石口							10:50–11:20 Cardio Reform Blast 荒木	
	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 佐藤						11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 田中		11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 松本		11:40–12:10 ◎ピラRefCore 松本	11:40–12:10 ◎ピラRefCore 松本		11:20–12:10 ◎ピラLower+ 伊藤	11:40–12:10 Rin–Ballet 荒木			11:20–12:05 Power Waist Shape 田中	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 田中	11:20–12:05 Power Basic 石口	11:20–12:05 Strong Back&Arms 松本	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 石口	
		12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 松本		12:10–12:55 Boost Upper&Lower 山谷	12:10–13:00 ◎ピラA+ 荒木	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 田中		●12:20–13:10 ◎ピラLower+ 山谷	12:30–13:00 ◎ピラRefCore 伊藤				12:20–13:10 ◎ピラB+ 伊藤			12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 伊藤							11:50–12:35 Power Basic 佐藤	
	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 荒木						12:40–13:30 ◎ピラJumpM 荒木				●12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 松本	12:40–13:25 Strong Hip&Legs 田中		12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 田中	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 伊藤			12:40–13:10 ◎ピラChestSR 田中	●12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 松本	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 田中	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 松本	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 石口	
		10分 13:30–14:00 Rin–Ballet 大塚			●13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 山谷		14:00–14:30 ◎ピラChestSR 田中				14:00–14:30 ◎ピラRefCore 伊藤		13:40–14:10 ◎ピラRefCore 伊藤							14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 田中				
		14:50–15:20 ◎ピラPerBackBody 大塚		14:50–15:35 Power Basic 田中	14:50–15:35 Power Waist Shape 松本	14:45–15:35 ◎ピラUpper+ 山谷			14:50–15:40 ◎ピラLower+ 伊藤													14:30–15:00 ◎ピラRefCore 佐藤	
		15:50–16:35 Strong Back&Arms 石口						16:00–16:30 ◎ピラChestSR 田中							15:50–16:35 Strong Hip&Legs 松本							15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 田中	
	16:20–16:50 ◎ピラcore 石口			16:10–17:00 ◎ピラLower+ 山谷	16:10–16:40 ◎ピラChestSR 荒木	16:10–16:40 ◎ピラHipLine 石口			16:10–16:40 ◎ピラRefBody 田中									16:10–16:55 Power Basic 石口	16:20–16:50 ◎ピラPerBackBody 荒木			16:10–16:40 ◎ピラRefCore 大塚	
		17:10–18:00 ◎ピラLower+ 山谷		17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 石口	17:10–17:40 ◎ピラHipLine 石口	17:10–18:00 ◎ピラJumpM 大塚	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 松本	17:00–17:45 Power Waist Shape 石口	17:10–17:55 Boost Upper&Lower 田中		17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 石口	17:40–18:10 ◎ピラChestSR 田中	17:20–17:50 ◎ピラControlF 石口	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 伊藤	17:40–18:10 ◎ピラcore 田中	17:10–18:00 ◎ピラB+ 松本		10分 17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 石口	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 松本	17:20–17:50 ◎ピラHipLine 石口	17:20–17:50 ◎ピラChestSR 田中	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 松本	
	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 石口																						16:50–17:35 Power Waist Shape 田中	
		10分 18:30–19:00 Cardio Reform Blast 大塚		18:30–19:00 ◎ピラcore 石口	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 石口	18:30–19:00 ◎ピラChestSR 大塚	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 松本	18:20–19:05 Power Basic 田中	18:30–19:00 ◎ピラcore 田中		18:20–19:05 Strong Hip&Legs 松本	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 田中	18:20–18:50 ◎ピラBackStyle 荒木	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 大塚	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 田中	18:30–19:00 ◎ピラControlF 石口		18:30–19:00 ◎ピラRefCore 中村	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 荒木	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 田中	18:20–19:05 Strong Hip&Legs 田中	18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 荒木	18:10–19:00 ◎ピラJumpM 荒木
	18:40–19:10 ◎ピラControlF 石口												19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 松本											
	19:40–20:30 ◎ピラA+ 荒木						19:40–20:25 Power Waist Shape 松本	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 田中			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 伊藤	20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 荒木		19:40–20:10 Rin–Ballet 大塚	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 石口			19:30–20:20 ◎ピラLower+ 中村	10分 19:40–20:10 Cardio Reform Blast 大塚	19:40–20:25 Power Waist Shape 田中	19:40–20:10 Cardio Reform Blast 荒木	19:30–20:20 ◎ピラB+ 荒木	
	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 荒木						21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 荒木	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 石口			21:00–21:30 ◎ピラHipLine 石口	21:00–21:30 Cardio Reform Blast 荒木	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 松本	20:40–21:30 ◎ピラA+ 大塚	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 石口			20:50–21:35 Strong Back&Arms 石口	20:40–21:30 ◎ピラJumpM 大塚	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 石口	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 田中	20:50–21:35 Strong Hip&Legs 松本	

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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	–
09:00–09:45 Boost Upper&Lower 松本	09:00–09:45 Power Waist Shape 田中	09:00–09:30 Rin–Ballet 荒木	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 中村	10分 09:00–09:30 Cardio Reform Blast 大塚	08:30–09:00 ◎ピラRefBody 田中	定休日
10:20–11:10 ◎ピラLower+ 松本	10:20–11:10 ◎ピラB+ 田中	10:00–10:50 ◎ピラA+ 荒木	10:20–10:50 ◎ピラHipLine 石口	10:00–10:50 ◎ピラA+ 大塚	09:30–10:15 Power Waist Shape 田中	
11:40–12:10 ◎ピラRefCore 松本	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 松本	11:20–12:05 Strong Back&Arms 荒木	11:20–11:50 ◎ピラRefCore 中村	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 大塚	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 中村	
	13:00–13:45 Strong Hip&Legs 松本	12:40–13:10 ◎ピラHipLine 石口	12:20–13:05 Strong Hip&Legs 中村	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 石口	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 田中	
14:40–15:30 ◎ピラB&A+ 岸					14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 中村	
16:00–16:30 ◎ピラRefCore 岸					16:10–16:40 ◎ピラcore 石口	
17:00–17:50 ◎ピラB+ 石口	16:50–17:35 Boost Upper&Lower 松本		17:00–17:45 Power Waist Shape 石口	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 松本	●17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 松本	
		17:50–18:20 ◎ピラTotalBody 石口				
18:20–19:05 Strong Hip&Legs 岸	18:10–18:55 Power Basic 岸	18:50–19:20 ◎ピラHipLine 石口	18:20–18:50 ◎ピラChestSR 田中	18:20–19:05 Power Waist Shape 松本	18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 石口	
19:40–20:25 Boost Upper&Lower 石口	●19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 岸	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 松本	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 田中	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 石口		
21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 石口	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 岸	20:50–21:40 ◎ピラB+ 松本	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 中村	21:00–21:30 ◎ピラcore 石口		

【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）

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+