2026年6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21日02:09 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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	－
	09:00–09:45 Power Basic 松本	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 佐々木	09:00–09:50 ◎ビラJumpM 都築	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 亀井	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 石口	08:30–09:00 ◎ビラBackStyle 荒木	定休日	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 勝井	09:00–09:30 ◎ビラControlF 三谷	09:00–09:30 ◎ビラcore 石口	09:00–09:30 Rin-Ballet 荒木	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 亀井	08:30–09:15 Power Basic 勝井	定休日	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 佐々木	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 亀井	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 勝井	09:00–09:45 Power Basic 佐々木	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 松本	08:30–09:00 ◎ビラRefCore 亀井	定休日	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 石口	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 佐々木	臨時休業
	10:20–10:50 ◎ビラHipLine 都築	10:20–11:05 Power Waist Shape 松本	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 佐々木	10:00–10:50 ◎ビラA+ 都築	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 亀井	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 三谷		10:20–10:50 ◎ビラRefCore 勝井	10:00–10:50 ◎ビラB+ 松本	10:00–10:30 ◎ビPerBackBody 都築	10:00–10:30 Cardio Reform Blast 荒木	10:20–10:50 ◎ビラTotalBody 亀井	09:50–10:40 ◎ビラWaist+ 勝井		10:20–10:50 ◎ビラHipLine 佐々木	10:00–10:50 ◎ビラB+ 亀井	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 勝井	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 佐々木	10:00–10:45 Strong Hip&Legs 松本	09:30–10:15 Strong Back&Arms 亀井		10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 石口	10:20–10:50 ◎ビラHipLine 佐々木	
	11:20–11:50 ◎ビPerBackBody 都築	11:40–12:10 ◎ビラChestSR 松本	11:40–12:25 Power Basic 佐々木	11:20–11:50 ◎ビラHipLine 都築	11:40–12:10 ◎ビラControlF 石口	10:50–11:35 Strong Back&Arms 三谷		11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 松本	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 松本	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 勝井	11:00–11:50 ◎ビラB+ 勝井	11:20–12:05 Strong Hip&Legs 松本	11:10–11:40 ◎ビラControlF 三谷		11:20–12:05 Power Basic 勝井	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 佐々木	11:40–12:10 ◎ビラStretchC 亀井	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 勝井	11:20–11:50 ◎ビラcore 石口	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 松本		11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 石口	11:20–11:50 ◎ビラcore 石口	
	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 松本	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 亀井	13:00–13:30 ◎ビラBackStyle 都築	12:20–13:10 ◎ビB&A+ 亀井	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 亀井	12:10–12:40 Rin-Ballet 荒木		12:40–13:10 ◎ビラChestSR 松本	12:40–13:25 Strong Hip&Legs 三谷	12:20–13:05 Strong Back&Arms 亀井	12:20–12:50 ◎ビラStretchC 三谷	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 松本	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 三谷		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 勝井	12:40–13:10 ◎ビラRefCore 佐々木	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 亀井	13:00–13:45 Boost Upper&Lower 勝井	12:20–13:05 Strong Back&Arms 石口	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 松本		12:20–12:50 Cardio Reform Blast 荒木	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 石口	
	13:40–14:10 ◎ビラRefCore 松本	14:00–14:45 Strong Back&Arms 佐々木	14:00–14:30 ◎ビラControlF 三谷	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 勝井	14:00–14:30 ◎ビラStretchC 亀井	13:10–13:40 ◎ビラcore 石口		13:40–14:25 Boost Upper&Lower 佐々木	14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 三谷				13:30–14:15 Power Waist Shape 勝井		14:00–14:30 Rin-Ballet 荒木	13:40–14:10 ◎ビラcore 石口	14:00–14:45 Power Basic 勝井			13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 勝井			13:40–14:10 ◎ビラRefBody 石口	
		17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 亀井	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 勝井	17:10–18:00 ◎ビラB+ 勝井	17:20–17:50 ◎ビラHipLine 石口	14:40–15:10 Cardio Reform Blast 荒木		17:00–17:45 Strong Hip&Legs 石口	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 佐々木	17:50–18:20 ◎ビラChestSR 松本	17:10–17:55 Strong Back&Arms 佐々木	15:00–15:30 ◎ビラRefCore 佐々木	15:20–16:10 ◎ビラB&A+ 石口		14:40–15:25 Power Basic 松本	17:10–17:55 Power Waist Shape 亀井	17:10–17:40 ◎ビラChestSR 松本	17:10–17:55 Power Waist Shape 亀井	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 佐々木	15:00–15:50 ◎ビラB+ 亀井			14:40–15:30 ◎ビラB&A+ 佐々木	
				16:10–16:40 ◎ビラBackStyle 亀井	16:00–16:50 ◎ビラB&A+ 三谷	15:40–16:10 ◎ビラControlF 三谷		16:00–16:30 ◎ビラRefCore 佐々木				16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 亀井	16:40–17:10 ◎ビラHipLine 石口		16:20–16:50 ◎ビラControlF 石口					16:20–16:50 ◎ビラControlF 石口				
						16:40–17:30 ◎ビラLower+ 石口							17:40–18:10 ◎ビラRefCore 松本		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 佐々木					17:20–18:05 Power Waist Shape 勝井			17:10–17:40 ◎ビラStretchC 亀井	
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 松本	18:30–19:15 Power Waist Shape 亀井	18:40–19:10 Cardio Reform Blast 荒木	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 勝井	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 勝井	18:00–18:45 Power Waist Shape 石口		18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 石口	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 佐々木	18:50–19:20 ◎ビラRefCore 松本	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 佐々木	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 佐々木	18:40–19:10 ◎ビラChestSR 松本		18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 石口	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 石口	18:10–19:00 ◎ビラB+ 松本	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 勝井	18:30–19:00 ◎ビラcore 石口	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 佐々木		18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 亀井	18:10–18:55 Power Waist Shape 亀井	
	19:40–20:30 ◎ビラA+ 都築	19:50–20:20 ◎ビラRefCore 勝井	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 三谷	19:50–20:20 ◎ビラChestSR 松本	19:40–20:10 ◎ビラRefCore 勝井			19:40–20:30 ◎ビラJumpM 都築	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 勝井	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 佐々木	19:50–20:20 ◎ビラTotalBody 三谷	19:40–20:30 ◎ビラA+ 都築			19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 石口	19:50–20:20 ◎ビラChestSR 松本	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 松本	19:50–20:20 ◎ビラStretchC 亀井	19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 佐々木		19:40–20:25 Strong Hip&Legs 亀井	19:30–20:20 ◎ビラJumpM 荒木	
	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 都築	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 勝井	21:00–21:30 ◎ビラControlF 三谷	20:50–21:35 Strong Hip&Legs 松本	20:40–21:30 ◎ビラB+ 勝井			21:00–21:30 ◎ビPerBackBody 都築	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 勝井	21:10–21:40 ◎ビラHipLine 佐々木	20:50–21:40 ◎ビラWaist+ 三谷	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 都築			21:00–21:30 Cardio Reform Blast 荒木	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 松本	20:50–21:35 Power Waist Shape 亀井	20:50–21:40 ◎ビラH&L+ 亀井	20:50–21:40 ◎ビラB+ 佐々木		21:00–21:30 ◎ビラChestSR 松本	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 勝井	

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 亀井	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 亀井	08:30–09:20 ◎ピラB+ 佐々木	定休日	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 勝井	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 亀井
10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 亀井	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 佐々木	09:50–10:20 ◎ピラHipLine 佐々木		10:20–10:50 ◎ピラRefCore 勝井	10:00–10:30 ◎ピラBackStyle 亀井
11:20–11:50 ◎ピラRefBody 佐々木	11:40–12:10 ◎ピラHipLine 佐々木	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 亀井		11:20–12:10 ◎ピラA+ 荒木	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 勝井
12:20–12:50 ◎ピラHipLine 石口	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 松本	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 松本		12:40–13:30 ◎ピラLower+ 佐々木	12:20–13:05 Power Waist Shape 亀井
13:20–14:05 Power Basic 松本	13:40–14:10 ◎ピラChestSR 松本	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 亀井		14:00–14:30 ◎ピラRefBody 佐々木	13:40–14:10 ◎ピラTotalBody 石口
14:40–15:25 Boost Upper&Lower 勝井		14:40–15:10 ◎ピラRefBody 佐々木		15:00–15:45 Strong Back&Arms 佐々木	
16:00–16:30 ◎ピラRefCore 勝井		15:40–16:30 ◎ピラWaist+ 松本			
17:10–17:55 Strong Back&Arms 石口	17:10–18:00 ◎ピラB+ 佐々木	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 勝井			17:10–18:00 ◎ピラLower+ 勝井
18:30–19:20 ◎ピラB+ 勝井	18:30–19:15 Strong Hip&Legs 松本	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 勝井		18:20–19:10 ◎ピラLower+ 石口	18:30–19:20 ◎ピラB+ 勝井
19:50–20:20 ◎ピラHipLine 佐々木	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 勝井			19:40–20:25 Strong Back&Arms 石口	19:50–20:20 ◎ピラControlF 石口
20:50–21:20 ◎ピラRefBody 佐々木	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 勝井			21:00–21:30 ◎ピラHipLine 石口	20:50–21:20 ◎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）

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+