2026年12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11月21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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
	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
					08:00–08:50 ◎ピラLower+ 吉村							08:00–08:30 SP 石口							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 古池					
	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 石口	09:00–09:45 Ex45ピラPerBackBody 荒木	09:00–09:30 SP 古池	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 田中	09:20–09:50 SP 吉村		09:00–09:30 SP 田中	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 田中	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 鈴木	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 古池	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 岡下	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 石口		09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 春山	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 田中	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 吉村	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 石口	09:00–09:50 ◎ピラB+ 石口	09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 古池		09:00–09:45 Ex45ピラRefCore 田中	09:00–09:30 SP 入小		09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 石口
	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 吉村	10:10–10:40 SP 石口	10:00–10:45 Power Waist Shape 岡下	10:00–10:50 ◎ピラB+ 伊井	10:20–10:50 ◎ピラcore 田中		10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 岡下	10:20–11:05 Ex45ピラPerBackBody 荒木		10:20–10:50 SP 古池	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 岡下	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 春山		10:20–10:50 ◎ピラcore 田中	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 吉村	10:20–10:50 SP 伊井	10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 入小	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 古池	10:40–11:10 ◎ピラHipLine 石口	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 田中	10:00–10:30 ◎ピラBackStyle 入小		10:00–10:30 SP 古池
		11:10–11:40 ◎ピラHipLine 石口	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 岡下	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 伊井	11:20–11:50 ◎ピラChestSR 田中		11:20–12:10 ◎ピラLower+ 岡下	11:40–12:10 SP 岩本	11:10–11:40 Rin-Ballet 鈴木	11:20–11:50 ◎ピラHipLine 石口	11:20–11:50 ◎ピラBackStyle 石口	11:20–11:50 ◎ピラRefCore 春山		11:20–11:50 SP 田中	11:20–12:10 ◎ピラB+ 岩本	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 伊井	11:20–11:50 SP 石口	11:40–12:10 SP 伊井	11:40–12:25 Strong Back&Arms 田中			11:00–11:45 Ex45ピラRefCore 田中		11:00–11:45 Boost Upper&Lower 古池
	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 吉村	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 古池			12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 石口				12:10–13:00 ◎ピラLower+ 古池		12:20–12:50 SP 石口	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 古池		12:20–13:05 Boost Upper&Lower 春山	12:40–13:10 SP 岩本	12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 吉村	12:20–13:10 ◎ピラH&L+ 入小	12:40–13:10 ◎ピラcore 石口			12:40–13:10 ◎ピラChestSR 田中	12:20–12:50 ◎ピラTotalBody 田中	
	13:00–13:30 SP 石口		12:40–13:10 ◎ピラRefCore 岡下	12:40–13:25 Strong Back&Arms 石口			12:40–13:10 ◎ピラcore 田中	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 岩本											13:00–13:30 SP 田中		13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 古池		
			13:40–14:10 SP 古池		13:40–14:10 ◎ピラRefBody 吉村		13:40–14:30 ◎ピラB+ 古池	14:00–14:30 ◎ピラRefBody 岩本	13:30–14:00 SP 古池			13:40–14:10 SP 古池		13:40–14:10 ◎ピラControlF 石口	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 吉村		13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 入小	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 石口			13:40–14:10 Rin-Ballet 鈴木			
	14:00–14:30 ◎ピラRefBody 吉村			14:00–14:30 SP 田中												14:00–14:50 ◎ピラB+ 古池			14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 古池					
					14:40–15:10 SP 吉村							14:40–15:25 Strong Back&Arms 春山		14:40–15:10 ◎ピラBackStyle 石口	15:00–15:30 ◎ピラcore 田中									
				15:00–15:30 ◎ピラChestSR 田中			15:00–15:30 SP 田中													15:20–15:50 SP 吉村				
					15:40–16:30 ◎ピラLower+ 石口							16:00–16:30 ◎ピラTotalBody 石口			16:00–16:30 ◎ピラTotalBody 田中										
	16:40–17:10 ◎ピラHipLine 石口	16:20–17:05 Boost Upper&Lower 古池							16:40–17:10 ◎ピラcore 田中								16:20–16:50 ◎ピラControlF 石口	16:30–17:00 ◎ピラTotalBody 田中	16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 吉村			16:40–17:10 SP 田中		
				17:20–17:50 ◎ピラControlF 石口	17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 田中							17:00–17:30 SP 石口												
	17:40–18:10 ◎ピラChestSR 田中	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 古池	17:45–18:30 Ex45ピラPerBackBody 荒木				17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 古池			17:30–18:00 ◎ピラcore 田中	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 古池			17:20–18:10 ◎ピラB+ 古池		17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 古池	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 吉村	17:30–18:00 SP 伊井	17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 吉村		17:40–18:10 ◎ピラParBackBody 鈴木	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 田中		
				18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 古池	18:00–18:30 SP 石口							18:00–18:30 ◎ピラRefCore 春山												
	18:40–19:10 SP 田中	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 田中	19:00–19:30 SP 吉村				18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 石口	18:40–19:25 Strong Hip&Legs 吉村	18:40–19:30 ◎ピラA+ 鈴木	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 吉村	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 古池			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 古池	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 吉村	18:40–19:10 SP 伊井	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 吉村	18:30–19:15 Ex45ピラRefCore 田中			18:40–19:10 SP 鈴木	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 古池		18:40–19:10 SP 石口
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 伊井	20:00–20:30 SP 吉村	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 吉村	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 岩本			20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 石口	20:00–20:30 SP 吉村	20:00–20:30 SP 田中	19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 吉村	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 吉村			20:00–20:30 SP 石口	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 古池	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 田中	20:00–20:30 SP 入小	19:50–20:40 ◎ピラB+ 田中			19:40–20:30 ◎ピラA+ 鈴木	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 古池		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 石口
	21:00–21:30 ◎ピラControlF 伊井	21:00–21:45 Power Waist Shape 吉村	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 吉村	21:00–21:30 SP 岩本			21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 古池	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 吉村	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 吉村	21:10–21:40 SP 田中	21:00–21:30 SP 吉村			21:00–21:45 Power Waist Shape 古池	21:00–21:30 SP 古池	21:00–21:30 ◎ピラcore 田中	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 吉村	21:10–21:40 ◎ピラStretchC 伊井			21:00–21:30 ◎ピラHipLine 石口	21:00–21:45 Ex45ピラPerBackBody 荒木		21:00–21:45 Ex45ピラControlF 荒木

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	-	-	-

◎ … 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+