2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 王子店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月31日02:03 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	-	-	-	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:30-09:00 ◎ビラHipLine 加藤						08:30-09:00 ◎ビラChestSR 蒔田	定休日	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 川野					08:30-09:20 ◎ビラLower+ 今井	定休日						08:30-09:20 ◎ビラB+ 今井
					09:00-09:30 ◎ビラHipLine 今井	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 今井	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 川野	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 川野	09:00-09:30 ◎ビラControlF 蒔田				09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 今井	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 川野	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 山岸	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 蒔田			09:00-09:30 Rin-Ballet 加藤	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 蒔田	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 今井	09:20-09:50 ◎ビラTotalBody 蒔田	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 蒔田	
				09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 今井						09:30-10:20 ◎ビラLower+ 蒔田		09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 川野					09:50-10:20 ◎ビラRefCore 今井								09:50-10:20 ◎ビラHipLine 今井
					10:00-10:50 ◎ビラLower+ 蒔田	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 今井	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 川野	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 川野	10:00-10:30 ◎ビラStretchC 蒔田				10:20-10:50 ◎ビラHipLine 今井	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 川野	10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 山岸	10:20-11:10 ◎ビラJumpM 蒔田			10:00-10:50 ◎ビラLower+ 山岸	10:20-10:50 ◎ビラStretchC 蒔田	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 今井	10:20-10:50 ◎ビラStretchC 蒔田	10:20-11:10 ◎ビラB+ 蒔田	
				10:50-11:40 ◎ビラLower+ 今井					11:00-11:50 ◎ビラLower+ 今井	10:50-11:20 Rin-Ballet 加藤		11:10-12:00 ◎ビラA+ 加藤					10:50-11:40 ◎ビラJumpM 蒔田								10:50-11:20 ◎ビラRefCore 今井
					11:20-11:50 ◎ビラChestSR 蒔田	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 蒔田	11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 加藤	11:40-12:10 ◎ビラHipLine 山岸					11:20-12:10 ◎ビラLower+ 佐藤	11:40-12:10 ◎ビラBackStyle 高橋	11:20-11:50 ◎ビラStretchC 加藤	11:40-12:10 ◎ビラControlF 蒔田			11:20-12:10 ◎ビラB+ 山岸	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 今井	11:40-12:10 ◎ビラHipLine 今井	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 蒔田	11:40-12:30 ◎ビラA+ 山田	
				12:10-12:40 Cardio Reform Blast 加藤	12:20-12:50 ◎ビラTotalBody 山岸				12:20-13:10 ◎ビラWaist+ 今井	12:50-13:40 ◎ビラJumpM 蒔田		12:30-13:20 ◎ビラH&L+ 山岸			12:20-12:50 ◎ビラHipLine 山岸		12:10-12:40 ◎ビラControlF 蒔田								11:50-12:40 ◎ビラLower+ 川野
						12:40-13:10 ◎ビラcore 蒔田		12:40-13:10 ◎ビラChestSR 山岸					12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 佐藤	12:40-13:10 ◎ビラControlF 高橋		12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 加藤			●12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 山岸	12:40-13:10 ◎ビラHipLine 今井	12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 蒔田	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 川野	13:00-13:30 ◎ビラHipLine 加藤	
				13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 川野													13:10-14:00 ◎ビラLower+ 山岸								13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 川野
						13:40-14:10 ◎ビラStretchC 蒔田			13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 蒔田			13:50-14:20 Rin-Ballet 加藤	14:00-14:30 ◎ビラTotalBody 山岸	13:40-14:10 ◎ビラRefBody 今井		14:00-14:30 ◎ビラRefCore 山岸				13:40-14:30 ◎ビラLower+ 佐藤				14:00-14:30 ◎ビラControlF 蒔田	
				14:30-15:00 ◎ビラHipLine 山岸						14:10-15:00 ◎ビラLower+ 今井		14:50-15:20 ◎ビラHipLine 山岸					14:30-15:00 ◎ビラChestSR 山岸								14:30-15:20 ◎ビラB+ 山岸
				15:30-16:20 ◎ビラB+ 山岸						15:30-16:20 ◎ビラWaist+ 今井		15:50-16:40 ◎ビラLower+ 川野					15:30-16:20 ◎ビラWaist+ 今井								15:50-16:40 ◎ビラLower+ 川野
													16:30-17:00 ◎ビラControlF 蒔田	16:30-17:20 ◎ビラLower+ 川野							16:30-17:00 ◎ビラTotalBody 山岸	16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 川野		
				16:50-17:40 ◎ビラLower+ 川野		16:50-17:20 ◎ビラRefCore 山岸				16:50-17:20 ◎ビラTotalBody 蒔田		17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 川野					16:50-17:40 ◎ビラB+ 今井		17:10-18:00 ◎ビラWaist+ 山岸						17:10-17:40 ◎ビラRefBody 山岸
					17:30-18:20 ◎ビラB+ 山岸				17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 蒔田				17:30-18:20 ◎ビラLower+ 山岸		17:30-18:00 ◎ビラRefBody 今井						17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 川野			17:30-18:00 ◎ビラStretchC 蒔田	
						17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 今井		17:50-18:20 ◎ビラHipLine 山岸		17:50-18:20 ◎ビラHipLine 今井				17:50-18:40 ◎ビラB+ 蒔田		18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 川野				18:10-18:40 Cardio Reform Blast 加藤			17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 今井		18:10-18:40 ◎ビラHipLine 山岸
					18:50-19:20 ◎ビラPerBackBody 加藤		18:50-19:40 ◎ビラLower+ 今井	18:50-19:40 ◎ビラLower+ 川野	18:50-19:20 ◎ビラHipLine 今井				18:50-19:20 ◎ビラHipLine 山岸		18:30-19:20 ◎ビラLower+ 川野				18:30-19:20 ◎ビラLower+ 川野				18:30-19:20 ◎ビラLower+ 川野	
						19:10-20:00 ◎ビラB&A+ 今井								19:10-19:40 ◎ビラRefCore 今井		19:20-20:10 ◎ビラLower+ 川野				19:10-19:40 ◎ビラHipLine 山岸	18:50-19:40 ◎ビラLower+ 川野	19:10-19:40 ◎ビラRefBody 今井		
					19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 山岸				19:50-20:40 ◎ビラLower+ 牧山				19:50-20:40 ◎ビラJumpM 蒔田		19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 川野				19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 川野				19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 川野	
						20:30-21:00 ◎ビラHipLine 山岸	20:10-21:00 ◎ビラJumpM 蒔田	20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 川野						20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 蒔田		20:30-21:00 ◎ビラRefBody 山岸				20:10-20:40 ◎ビラTotalBody 山岸	20:10-20:40 ◎ビラChestSR 山岸		20:10-21:00 ◎ビラLower+ 川野		
					21:10-22:00 ◎ビラLower+ 山岸				21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 牧山				21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 蒔田		21:10-22:00 ◎ビラLower+ 川野				21:10-22:00 ◎ビラLower+ 川野	21:10-22:00 ◎ビラB+ 山岸	21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 川野			
						21:30-22:00 ◎ビラChestSR 山岸	21:30-22:00 ◎ビラControlF 蒔田	21:30-22:00 ◎ビラRefBody 山岸						21:30-22:00 ◎ビラStretchC 蒔田		21:30-22:00 ◎ビラRefCore 山岸						21:30-22:00 ◎ビラRefCore 今井		

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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	09:00-09:30 ◎ピラStretchC 蒔田	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 蒔田	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 今井	09:00-09:50 ◎ピラA+ 加藤	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 山岸	08:30-09:20 ◎ピラB+ 今井
	10:00-10:50 ◎ピラJumpM 蒔田	10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 今井	10:20-10:50 ◎ピラHipLine 今井	10:20-10:50 ◎ピラStretchC 蒔田	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 蒔田	09:50-10:20 ◎ピラHipLine 今井
	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 佐藤	11:40-12:10 ◎ピラcore 蒔田	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 蒔田	11:20-11:50 ◎ピラControlF 蒔田	11:40-12:10 ◎ピラcore 蒔田	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 今井
	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 佐藤		12:40-13:10 ◎ピラControlF 蒔田	12:20-13:10 ◎ピラLower+ 今井	12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 蒔田	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 今井
	14:00-14:30 ◎ピラTotalBody 蒔田		13:40-14:30 ◎ピラLower+ 川野	13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 川野		13:30-14:00 ◎ピラChestSR 山岸
						14:30-15:20 ◎ピラA+ 加藤
						15:50-16:40 ◎ピラLower+ 山岸
				16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 川野		
	17:30-18:00 ◎ピラControlF 蒔田		17:10-18:00 ◎ピラLower+ 川野	17:50-18:20 ◎ピラRefCore 今井	17:30-18:00 ◎ピラStretchC 蒔田	17:10-17:40 Rin-Ballet 加藤
	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 川野	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 川野	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 川野	18:50-19:40 ◎ピラLower+ 川野	18:30-19:20 ◎ピラJumpM 蒔田	
	19:50-20:40 ◎ピラA+ 加藤	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 川野	19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 山岸	20:10-21:00 ◎ピラWaist+ 今井	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 川野	
	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 川野	21:10-22:00 ◎ピラWaist+ 山岸	21:10-22:00 ◎ピラB&A+ 山岸	21:30-22:00 ◎ピラRefBody 今井	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 川野	

【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
3.5	◎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
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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+