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

※2026年01月30日02:02 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	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 坂田 09:50-10:40 ◎ビラB&A+ 池上 11:20-11:50 ◎ビラStretchC 村上 12:20-12:50 ◎ビラPerBackBody 池上 13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 坂田 15:10-15:40 ◎ビラChestSR 池上 16:00-16:50 ◎ビラLower+ 坂田 17:10-17:40 ◎ビラControlF 村上 18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 村上 19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 川瀬	09:30-10:20 ◎ビラB+ 杉野原 10分 11:00-11:50 ◎ビラA+ 杉野原 12:20-13:10 ◎ビラLower+ 久野 13:50-14:20 Cardio Reform Blast 小笠原 10分 14:50-15:20 ◎ビラHipLine 杉野原 15:50-16:20 ◎ビラBackStyle 鈴木 16:50-17:40 ◎ビラLower+ 坂田 18:00-18:30 ◎ビラChestSR 池上 18:50-19:40 ◎ビラA+ 小笠原 20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 坂田 21:10-22:00 ◎ビラH&L+ 池上	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 村上 11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 久野 10分 12:20-12:50 ◎ビラControlF 村上 13:20-14:10 ◎ビラJumpM 池上 15:00-15:30 ◎ビラTotalBody 杉野原 16:00-16:50 ◎ビラB+ 杉野原 17:30-18:00 ◎ビラBackStyle 鈴木 18:20-18:50 ◎ビラcore 鈴木 19:10-20:00 ◎ビラLower+ 坂田 20:20-20:50 ◎ビラChestSR 池上 21:10-22:00 ◎ビラB&A+ 池上	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 村上 10:40-11:30 ◎ビラLower+ 川瀬 ●12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 川瀬 13:20-13:50 ◎ビラStretchC 杉野原 14:20-14:50 ◎ビラControlF 村上 15:30-16:00 ◎ビラTotalBody 杉野原 16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 久野 18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 村上 19:10-19:40 ◎ビラBackStyle 杉野原 20:00-20:50 ◎ビラWaist+ 杉野原 21:10-22:00 ◎ビラLower+ 久野	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 池上 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 坂田 12:00-12:50 ◎ビラH&L+ 池上 13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 坂田 15:10-15:40 ◎ビラcore 村上 16:10-17:00 ◎ビラJumpM 池上 17:30-18:00 ◎ビラChestSR 池上 18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 村上 19:30-20:20 ◎ビラLower+ 川瀬 20:40-21:10 ◎ビラHipLine 村上 21:30-22:00 ◎ビラStretchC 村上	●09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 川瀬 10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 杉野原 11:50-12:40 ◎ビラB+ 杉野原 13:20-13:50 ◎ビラPerBackBody 池上 14:20-15:10 ◎ビラLower+ 川瀬 ●15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 川瀬 18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 杉野原 19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 久野 20:40-21:10 ◎ビラChestSR 池上 21:30-22:00 ◎ビラPerBackBody 池上	09:50-10:40 ◎ビラWaist+ 村上 11:10-11:40 ◎ビラStretchC 村上 12:20-12:50 ◎ビラPerBackBody 池上 13:20-14:10 ◎ビラLower+ 鹿島 14:50-15:20 ◎ビラRefCore 村上 15:40-16:10 ◎ビラBackStyle 杉野原 16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 鹿島 17:40-18:10 ◎ビラChestSR 池上 10分 18:30-19:20 ◎ビラA+ 杉野原	定休日	08:30-09:20 ◎ビラH&L+ 川瀬 10:00-10:50 ◎ビラB&A+ 川瀬 11:20-11:50 Cardio Reform Blast 小笠原 12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 坂田 13:50-14:20 ◎ビラcore 村上 14:50-15:40 ◎ビラJumpM 池上 16:20-17:10 ◎ビラLower+ 坂田 17:30-18:00 Cardio Reform Blast 小笠原 18:20-19:10 ◎ビラB+ 村上 19:30-20:00 ◎ビラHipLine 村上	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 杉野原 10:30-11:20 ◎ビラB+ 杉野原 11:40-12:10 ◎ビラcore 村上 12:30-13:20 ◎ビラLower+ 坂田 17:30-18:00 ◎ビラcore 鈴木 18:20-18:50 ◎ビラRefCore 村上 19:10-20:00 ◎ビラLower+ 川瀬 20:20-20:50 ◎ビラStretchC 村上 21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 川瀬	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 坂田 10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 杉野原 11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 杉野原 13:10-14:00 ◎ビラLower+ 坂田 14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 坂田 17:10-17:40 ◎ビラRefCore 村上 18:00-18:50 ◎ビラB+ 杉野原 19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 久野 20:20-21:10 ◎ビラB+ 村上 21:30-22:00 ◎ビラControlF 村上	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 村上 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 川瀬 12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 杉野原 13:20-14:10 ◎ビラB&A+ 川瀬 14:50-15:40 ◎ビラJumpM 池上 15:20-16:10 ◎ビラLower+ 久野 16:40-17:10 ◎ビラRefBody 川瀬 17:10-17:40 ◎ビラcore 村上 18:00-18:50 ◎ビラLower+ 久野 19:10-19:40 ◎ビラPerBackBody 池上 20:20-20:50 ◎ビラChestSR 池上 21:10-22:00 ◎ビラH&L+ 池上	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 坂田 10:50-11:40 ◎ビラJumpM 池上 12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 鹿島 13:40-14:10 ◎ビラStretchC 村上 15:10-16:00 ◎ビラLower+ 鹿島 16:20-17:10 ◎ビラH&L+ 川瀬 17:10-17:40 ◎ビラcore 村上 17:30-18:00 ◎ビラStretchC 鈴木 18:20-18:50 ◎ビラRefCore 鈴木 19:10-20:00 ◎ビラLower+ 鹿島 20:00-20:50 ◎ビラB&A+ 川瀬 21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 久野	定休日	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 杉野原 10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 杉野原 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 久野 13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 池上 14:40-15:30 ◎ビラLower+ 久野 16:00-16:30 ◎ビラHipLine 杉野原 18:00-18:50 ◎ビラLower+ 坂田 19:10-19:40 ◎ビラPerBackBody 池上 20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 池上 21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 坂田	09:30-10:00 ◎ビラcore 鈴木 10:30-11:00 ◎ビラBackStyle 鈴木 11:30-12:00 ◎ビラRefBody 川瀬 12:30-13:20 ◎ビラLower+ 坂田 14:00-14:50 ◎ビラH&L+ 川瀬 16:20-16:50 ◎ビラRefCore 鈴木 17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 坂田 18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 川瀬 19:30-20:00 ◎ビラHipLine 村上 20:20-21:10 ◎ビラLower+ 久野 21:30-22:00 ◎ビラcore 村上	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 池上 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 川瀬 11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 池上 13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 川瀬 14:30-15:20 ◎ビラJumpM 池上 17:40-18:30 ◎ビラB+ 村上 18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 久野 20:00-20:50 ◎ビラWaist+ 村上 21:10-22:00 ◎ビラLower+ 久野	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 池上 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 川瀬 12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 池上 13:30-14:20 ◎ビラB+ 杉野原 15:00-15:30 Cardio Reform Blast 小笠原 17:30-18:00 ◎ビラHipLine 杉野原 18:20-18:50 ◎ビラRefBody 川瀬 19:10-20:00 ◎ビラH&L+ 川瀬 20:20-21:10 ◎ビラA+ 小笠原 21:30-22:00 ◎ビラBackStyle 杉野原	09:30-10:20 ◎ビラB+ 村上 10:50-11:20 ◎ビラcore 村上 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 坂田 13:10-13:40 ◎ビラRefBody 川瀬 10分 14:20-15:10 ◎ビラA+ 杉野原 16:50-17:40 ◎ビラLower+ 坂田 18:00-18:30 ◎ビラTotalBody 杉野原 18:50-19:40 ◎ビラH&L+ 川瀬 20:00-20:50 ◎ビラB&A+ 川瀬 21:10-22:00 ◎ビラB+ 杉野原	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 坂田 09:50-10:20 Cardio Reform Blast 小笠原 11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 池上 12:20-12:50 ◎ビラPerBackBody 池上 13:20-13:50 ◎ビラControlF 村上 14:20-14:50 ◎ビラRefBody 小笠原 15:30-16:00 ◎ビラBackStyle 鈴木 16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 坂田 17:30-18:00 ◎ビラRefCore 村上 18:20-19:10 ◎ビラB+ 村上 19:30-20:00 ◎ビラcore 鈴木

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	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 村上	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 池上	09:30-10:20 ◎ピラB+ 杉野原	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 久野	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 村上	08:30-09:20 ◎ピラB&A+ 川瀬
	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 坂田	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 池上	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 坂田	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 村上	10:30-11:00 ◎ピラHipLine 村上	09:50-10:20 ◎ピラControlF 村上
	11:30-12:00 ◎ピラPerBackBody 池上	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 川瀬	10分 12:10-13:00 ◎ピラA+ 杉野原	12:10-12:40 ◎ピラStretchC 村上	11:30-12:20 ◎ピラJumpM 池上	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 坂田
		13:10-13:40 ◎ピラBackStyle 池上	13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 川瀬	13:20-13:50 ◎ピラTotalBody 杉野原	10分 12:50-13:40 ◎ピラLower+ 久野	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 村上
		14:10-14:40 ◎ピラChestSR 池上		14:20-15:10 ◎ピラH&L+ 川瀬	14:00-14:30 ◎ピラTotalBody 杉野原	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 川瀬
		15:10-16:00 ◎ピラLower+ 久野		15:40-16:10 ◎ピラRefCore 村上	15:10-15:40 ◎ピラChestSR 池上	14:30-15:20 ◎ピラB&A+ 池上
		17:10-17:40 ◎ピラStretchC 村上			16:10-16:40 ◎ピラStretchC 鈴木	15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 坂田
	17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 杉野原	18:00-18:30 ◎ピラRefBody 川瀬	18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 川瀬	18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 杉野原	18:00-18:30 ◎ピラPerBackBody 池上	16:50-17:20 ◎ピラRefBody 川瀬
	18:30-19:00 ◎ピラRefBody 川瀬	18:50-19:40 ◎ピラB+ 村上	19:10-20:00 ◎ピラH&L+ 池上	19:10-20:00 ◎ピラB&A+ 川瀬	18:50-19:40 ◎ピラB+ 杉野原	17:40-18:30 ◎ピラJumpM 池上
	19:20-20:10 ◎ピラH&L+ 川瀬	20:00-20:50 ◎ピラB&A+ 川瀬	20:20-20:50 ◎ピラChestSR 池上	20:20-20:50 ◎ピラRefBody 川瀬	20:00-20:50 ◎ピラWaist+ 杉野原	18:50-19:40 ◎ピラLower+ 坂田
	20:30-21:20 ◎ピラLower+ 久野	21:10-22:00 ◎ピラWaist+ 村上	21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 川瀬	21:10-22:00 ◎ピラB+ 杉野原	21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 久野	
	21:30-22:00 ◎ピラBackStyle 杉野原					

【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
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+