2026年1月レッスンスケジュール Rintosull たまプラーザ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月31日02:00 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	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 平井						08:00-08:50 ◎ビラLower+ 西村	定休日	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 平井					08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 中村	定休日						08:00-08:50 ◎ビラLower+ 野張
					09:00-09:50 ◎ビラLower+ 平井	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 平井	09:00-09:30 ◎ビラcore 野張	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 西村	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 中村				09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 西村	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 野張	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 平井	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 野張	09:20-09:50 ◎ビラChestSR 中村			09:00-09:30 ◎ビラRefBody 岩成	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 岩成	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 牧野	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 牧野	
				09:20-10:10 ◎ビラB&A+ 野張						09:20-10:10 ◎ビラB&A+ 中村		09:20-10:10 ◎ビラB+ 中村							●09:20-10:10 ◎ビラH&L+ 牧野					09:20-10:10 ◎ビラWaist+ 西村
							●10:00-10:50 ◎ビラLower+ 野張	10:20-10:50 ◎ビラRefCore 西村							10:20-10:50 ◎ビラRefBody 岩成	10:20-10:50 ◎ビラcore 野張				10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 岩成	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 岩成	10:20-10:50 ◎ビラStretchC 牧野	10:20-10:50 ◎ビラBackStyle 牧野	
				10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 野張	10:20-11:10 ◎ビラJumpM 牧野	10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 中村			10:20-11:10 ◎ビラLower+ 野張	10:40-11:10 ◎ビラPerBackBody 中村		10:40-11:30 ◎ビラLower+ 平井	10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 西村	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 野張				10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 平井		10:40-11:10 ◎ビラStretchC 牧野					10:40-11:10 ◎ビラRefCore 西村
							11:20-11:50 ◎ビラTotalBody 野張	11:20-12:10 ◎ビラB+ 中村							11:20-12:10 ◎ビラH&L+ 岩成	11:20-12:10 ◎ビラH&L+ 岩成				11:20-12:10 ◎ビラB+ 岩成	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 平井	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 西村	11:20-12:10 ◎ビラB+ 中村	
				11:40-12:30 ◎ビラLower+ 平井	11:40-12:10 ◎ビラBackStyle 牧野	11:40-12:10 ◎ビラChestSR 中村			11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 野張	11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 平井		12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 平井	11:40-12:10 ◎ビラRefBody 岩成	11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 野張				11:40-12:10 ◎ビラPerBackBody 中村		11:40-12:30 ◎ビラLower+ 西村					11:40-12:30 ◎ビラJumpM 野張
							12:20-13:10 ◎ビラLower+ 西村	12:40-13:10 ◎ビラChestSR 中村												12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 野張	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 平井	12:40-13:10 ◎ビラRefCore 西村	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 中村	
				13:00-13:30 ◎ビラcore 野張	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 平井	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 平井			12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 中村	13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 西村		13:20-13:50 ◎ビラControlF 野張	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 岩成	12:40-13:30 ◎ビラB+ 岩成	12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 岩成	12:40-13:30 ◎ビラB+ 岩成	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 平井		13:00-13:30 ◎ビラRefCore 西村					13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 平井
								13:40-14:30 ◎ビラLower+ 西村						14:00-14:30 ◎ビラRefBody 岩成		14:00-14:30 ◎ビラHipLine 牧野	14:00-14:30 ◎ビラStretchC 牧野						14:00-14:30 ◎ビラRefCore 中村	
				14:00-14:50 ◎ビラWaist+ 中村	14:00-14:30 ◎ビラRefCore 西村	14:00-14:50 ◎ビラH&L+ 西村			14:00-14:50 ◎ビラA+ 中村	14:20-14:50 ◎ビラRefBody 岩成		14:20-15:10 ◎ビラA+ 中村			14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 平井				14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 牧野	14:00-14:50 ◎ビラLower+ 野張	14:00-14:50 ◎ビラB&A+ 岩成			14:20-14:50 ◎ビラRefBody 岩成
																	15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 平井							
				15:20-15:50 ◎ビラPerBackBody 中村						15:20-16:10 ◎ビラLower+ 西村		15:40-16:30 ◎ビラB&A+ 野張												15:20-16:10 ◎ビラB&A+ 西村
				16:20-17:10 ◎ビラB+ 岩成	16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 西村	16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 平井		16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 平井	16:20-16:50 ◎ビラControlF 野張	16:40-17:30 ◎ビラB&A+ 西村			16:20-17:10 ◎ビラB+ 岩成	16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 岩成	16:20-16:50 ◎ビラStretchC 牧野	16:20-16:50 ◎ビラControlF 野張	16:20-17:10 ◎ビラH&L+ 牧野		16:20-17:10 ◎ビラLower+ 平井	16:20-17:10 ◎ビラLower+ 野張	16:20-16:50 ◎ビラRefCore 西村		16:20-17:10 ◎ビラLower+ 平井	16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 岩成
												17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 中村			17:20-18:10 ◎ビラA+ 中村	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 平井					17:20-18:10 ◎ビラLower+ 平井			
				17:40-18:10 ◎ビラRefBody 岩成	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 西村	17:40-18:10 ◎ビラRefBody 岩成	17:40-18:30 ◎ビラA+ 中村	17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 牧野	17:20-18:10 ◎ビラB+ 岩成				17:40-18:10 ◎ビラHipLine 牧野	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 西村			17:40-18:10 ◎ビラBackStyle 牧野		17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 平井	17:40-18:10 ◎ビラcore 野張		17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 平井	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 平井	
										18:00-18:30 ◎ビラRefBody 岩成		18:20-18:50 ◎ビラChestSR 中村												18:00-18:50 ◎ビラLower+ 平井
				18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 岩成	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 西村	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 西村	19:00-19:30 ◎ビラRefBody 岩成	19:00-19:30 ◎ビラStretchC 牧野	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 野張	19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 平井		19:20-20:10 ◎ビラLower+ 野張	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 平井	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 中村	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 牧野	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 牧野	18:40-19:30 ◎ビラA+ 中村		19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 西村	18:40-19:30 ◎ビラA+ 中村	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 西村	19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 野張	19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 牧野	19:20-19:50 ◎ビラRefBody 岩成
					20:00-20:30 ◎ビラRefBody 岩成	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 西村	20:00-20:50 ◎ビラB+ 岩成	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 平井	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 岩成				20:00-20:50 ◎ビラJumpM 牧野	20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 中村	20:00-20:50 ◎ビラWaist+ 中村	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 西村		20:20-20:50 ◎ビラRefCore 西村	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 中村	20:00-20:50 ◎ビラB+ 岩成	20:00-20:50 ◎ビラB&A+ 野張	20:20-20:50 ◎ビラHipLine 牧野	
					21:00-21:50 ◎ビラLower+ 野張	21:00-21:50 ◎ビラB+ 岩成	21:20-21:50 ◎ビラHipLine 牧野	21:20-21:50 ◎ビラControlF 牧野	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 岩成				21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 牧野	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 西村	21:20-21:50 ◎ビラPerBackBody 中村	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 西村		21:20-22:10 ◎ビラLower+ 平井	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 西村	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 西村	21:20-22:10 ◎ビラUpper+ 平井	21:20-22:10 ◎ビラLower+ 平井	

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	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 西村	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 西村	09:00-09:50 ◎ピラJumpM 野張	●09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 牧野	09:00-09:50 ◎ピラB+ 中村	08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 野張
						09:20-09:50 ◎ピラTotalBody 野張
	10:20-10:50 ◎ピラRefCore 西村	10:20-10:50 ◎ピラRefCore 西村	10:20-10:50 ◎ピラControlF 野張	●10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 岩成	10:20-10:50 ◎ピラChestSR 中村	10:20-11:10 ◎ピラB+ 岩成
	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 岩成	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 岩成	11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 中村	11:40-12:10 ◎ピラRefBody 岩成	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 平井	11:40-12:10 ◎ピラRefBody 岩成
	12:40-13:10 ◎ピラRefBody 岩成	12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 西村	12:40-13:10 ◎ピラRefBody 岩成	12:40-13:10 ◎ピラBackStyle 牧野	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 平井	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 平井
	●13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 牧野	14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 平井	13:40-14:30 ◎ピラB+ 岩成	●13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 西村	14:00-14:30 ◎ピラRefCore 中村	14:00-14:30 ◎ピラcore 野張
						15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 岩成
	●16:20-17:10 ◎ピラH&L+ 西村	16:20-17:10 ◎ピラB&A+ 中村	16:40-17:10 ◎ピラRefBody 岩成	16:20-16:50 ◎ピラControlF 牧野	16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 牧野	16:20-16:50 ◎ピラRefCore 中村
	17:40-18:10 ◎ピラStretchC 牧野	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 中村	17:40-18:30 ◎ピラWaist+ 西村	●17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 牧野	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 平井	●17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 中村
	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 中村	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 平井	19:00-19:30 ◎ピラRefCore 西村	18:40-19:30 ◎ピラJumpM 野張	19:00-19:50 ◎ピラH&L+ 牧野	18:40-19:10 ◎ピラStretchC 牧野
	20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 中村	20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 中村	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 平井	20:00-20:30 ◎ピラcore 野張	20:20-20:50 ◎ピラHipLine 牧野	
	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 中村	●21:00-21:50 ◎ピラLower+ 平井	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 西村	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 西村	21:20-22:10 ◎ピラLower+ 西村	

【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

◎ … 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+