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

※2026年01月31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	●08:00–08:50 ◎ビラB+ 宋						08:00–08:50 ◎ビラB+ 田邉	定休日	08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 小川					08:00–08:50 ◎ビラLower+ 松浦	定休日						08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 田邉
					09:00–09:50 ◎ビラLower+ 松浦	●09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 松浦	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 小川	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 牧野	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 宋				09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 小川	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 松浦	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 田邉	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 松浦			09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 牧野	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 松浦	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 牧野	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 牧野	09:00–09:50 ◎ビラA+ 牧野	
				●09:20–10:10 ◎ビラWaist+ 宋						09:20–10:10 ◎ビラWaist+ 宋		09:20–10:10 ◎ビラB&A+ 小川					09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 松浦								09:20–10:10 ◎ビラJumpM 田邉
								10:00–10:50 ◎ビラLower+ 宋							10:00–10:50 ◎ビラLower+ 宋				10:20–10:50 ◎ビラChestSR 牧野	10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 小川	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 宋	10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 宋		
				10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 松浦	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 松浦	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 小川	10:20–10:50 ◎ビラRefBody 小川		10:20–11:10 ◎ビラB+ 宋	10:40–11:30 ◎ビラH&L+ 小川		10:40–11:10 ◎ビラControlF 牧野	10:20–11:10 ◎ビラB+ 宋	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 松浦		10:20–11:10 ◎ビラA+ 田邉							10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 田邉	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 松浦
						11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 松浦	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 松浦	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 宋							11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 宋				11:20–12:10 ◎ビラLower+ 松浦		11:20–11:50 ◎ビラRefCore 田邉	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 小川	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 田邉	
					11:40–12:30 ◎ビラB+ 牧野				11:40–12:30 ◎ビラJumpM 牧野			11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 宋	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 田邉	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 小川		11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 田邉	11:40–12:10 ◎ビラHipLine 田邉			11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 小川				12:00–12:30 ◎ビラPerBackBody 牧野
				12:00–12:50 ◎ビラLower+ 宋						12:00–12:50 ◎ビラB&A+ 小川											12:20–13:10 ◎ビラB+ 宋			
							12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 松浦	12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 小川					12:40–13:10 ◎ビラHipLine 田邉		12:40–13:10 ◎ビラHipLine 田邉	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 松浦			12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 松浦			12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 小川		
					13:00–13:30 ◎ビラChestSR 牧野				13:00–13:30 ◎ビラChestSR 牧野					13:00–13:30 ◎ビラControlF 牧野						13:00–13:50 ◎ビラLower+ 松浦				
				14:10–15:00 ◎ビラLower+ 松浦						14:30–15:00 ◎ビラRefCore 田邉		14:20–15:10 ◎ビラLower+ 松浦					14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 宋								14:30–15:20 ◎ビラA+ 牧野
				●15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 松浦						15:30–16:20 ◎ビラB+ 宋		15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 松浦					15:30–16:20 ◎ビラLower+ 松浦								15:50–16:20 ◎ビラTotalBody 田邉
															16:30–17:20 ◎ビラH&L+ 小川							16:50–17:20 ◎ビラRefCore 菅生		
				16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 宋	17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 牧野	17:20–17:50 ◎ビラcore 田邉	17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 松浦	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 田邉	16:50–17:40 ◎ビラB&A+ 小川	16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 松浦		17:00–17:50 ◎ビラB+ 牧野		16:50–17:40 ◎ビラB&A+ 牧野		17:20–18:10 ◎ビラJumpM 牧野	16:50–17:40 ◎ビラWaist+ 宋		17:20–18:10 ◎ビラA+ 田邉	17:10–17:40 ◎ビラBackStyle 田邉	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 小川			17:20–17:50 ◎ビラRefCore 宋	16:50–17:40 ◎ビラLower+ 松浦
													17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 宋		17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 宋							17:50–18:40 ◎ビラB+ 菅生		
				18:10–19:00 ◎ビラLower+ 宋	18:30–19:00 ◎ビラPerBackBody 牧野	18:20–19:10 ◎ビラB+ 宋	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 松浦	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 田邉	18:10–18:40 ◎ビラRefBody 小川	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 松浦		18:20–18:50 ◎ビラStretchC 牧野		18:10–18:40 ◎ビラStretchC 牧野		18:40–19:10 ◎ビラRefCore 牧野	18:10–19:00 ◎ビラB+ 田邉		18:40–19:10 ◎ビラRefCore 田邉	18:10–19:00 ◎ビラH&L+ 小川	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 小川		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 松浦	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 松浦
					19:30–20:00 ◎ビラBackStyle 田邉				19:10–20:00 ◎ビラLower+ 松浦				19:00–19:50 ◎ビラB+ 宋	19:10–20:00 ◎ビラH&L+ 小川	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 宋					19:30–20:00 ◎ビラRefBody 小川			19:10–20:00 ◎ビラLower+ 宋		
						19:40–20:30 ◎ビラA+ 牧野	19:50–20:20 ◎ビラTotalBody 田邉	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 小川								19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 宋			19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 宋		19:40–20:30 ◎ビラB+ 田邉		19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 宋	
					20:30–21:20 ◎ビラB+ 田邉				20:30–21:20 ◎ビラUpper+ 松浦				20:20–20:50 ◎ビラcore 田邉	20:30–21:20 ◎ビラB&A+ 小川	20:30–21:20 ◎ビラUpper+ 小川					20:30–21:20 ◎ビラB&A+ 田邉			20:30–21:20 ◎ビラUpper+ 宋		
						21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 牧野	20:50–21:20 ◎ビラPerBackBody 田邉													21:00–21:30 ◎ビラcore 田邉			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 宋	
								21:00–21:50 ◎ビラLower+ 小川					21:20–21:50 ◎ビラPerBackBody 田邉			21:00–21:50 ◎ビラB+ 宋			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 宋					

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B+ 宋	09:00-09:30 ◎ピラRefCore 宋	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 宋	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 小川	09:00-09:50 ◎ピラA+ 牧野	08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 牧野
	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 宋	10:00-10:30 ◎ピラTotalBody 高岡	10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 小川	10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 小川	10:20-11:10 ◎ピラB+ 牧野	09:20-10:10 ◎ピラLower+ 牧野
	11:40-12:10 ◎ピラTotalBody 牧野	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 宋	11:40-12:30 ◎ピラH&L+ 小川	●11:40-12:30 ◎ピラB&A+ 馴松	11:40-12:10 ◎ピラTotalBody 牧野	10:40-11:30 ◎ピラWaist+ 宋
	12:40-13:10 ◎ピラHipLine 牧野	12:20-13:10 ◎ピラWaist+ 宋	13:00-13:50 ◎ピラB+ 宋	13:00-13:30 ◎ピラRefBody 馴松	12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 牧野	12:00-12:50 ◎ピラB+ 宋
	17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 小川	17:10-17:40 ◎ピラTotalBody 牧野	17:40-18:30 ◎ピラJumpM 牧野	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 宋	17:10-18:00 ◎ピラLower+ 松浦	14:50-15:20 ◎ピラStretchC 牧野
	19:00-19:50 ◎ピラH&L+ 小川	18:10-18:40 ◎ピラRefCore 牧野	19:00-19:30 ◎ピラStretchC 牧野	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 松浦	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 松浦	15:50-16:20 ◎ピラControlF 牧野
	20:20-20:50 ◎ピラStretchC 牧野	19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 松浦	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 宋	19:40-20:30 ◎ピラB+ 宋	19:50-20:20 ◎ピラRefBody 小川	16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 松浦
	21:20-21:50 ◎ピラControlF 牧野	20:30-21:20 ◎ピラLower+ 松浦	21:00-21:50 ◎ピラB+ 宋	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 宋	20:50-21:20 ◎ピラRefBody 小川	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 松浦

【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+